

दो शब्द

नमय परिवर्तनशील है। एक नमय हमारी रहन-सहन धार्मिक विचारों में बँधी थी, पर जब वह दग्धन धीरे-धीरे टूट गया। हमारा भोजन भी उसी दग्धन में बँधा था। अब न तो वह दग्धन ही रहा और न हमें उस बात का ज्ञान ही है कि हम क्या खायें और क्या न खायें। भोजन और स्वास्थ्य दोनों एक ही चीज हैं। शुद्ध भोजन होने से हमारा स्वास्थ्य अच्छा रहेगा यह निर्विवाद सिद्ध है। शाको में हर एक प्रकार के लवण मौजूद हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही आवश्यक हैं। इन्हीं लवणों की कमी के कारण बीमारियाँ होती हैं। यदि शाक ठीक ठीक और अच्छे ढंग से उचित मात्रा में खाये जायें तो यह आशा की जाती है कि हमारा स्वास्थ्य जो दिन पर दिन खराब होता जाता है और हमारी आयु जो नीचे गिर गई है उसमें बहुत कुछ सुधार हो सकता है। अब तो हलुवा, पूड़ी, गोश्त, अण्डे, खोया, मलाई आदि ही पौष्टिक चीजें समझी जाती हैं। शाक तरकारियाँ तो सिर्फ स्वाद बढ़ाने वाली चीजों की कोटि में रह गई हैं। आज वन कैलोरी गन्ति के विषय में जो विचार-धारा फैली हुई है वह भी बहुत कुछ भ्रान्तक मालूम होती है और इनकी पुष्टि डाक्टर कर्नल जोगियाह ओल्डफील्ड के ग्रन्थों में होती है। आप अपने रेजिनेयोर नामक पुस्तक में कहते हैं—

When 'starches' and 'proteids' and 'fats' were reduced to calories and it was laid down that certain foods contained a certain amount of starch and a certain amount of proteid and a certain amount of fat, and therefore its caloric value was so-and-so, and that other foods containing but little of these elements were therefore comparatively worth-

less, they not only made a grave error, but what was still worse, they set up a false standard of foods and of food values and taught to a receptive and teachable populace that which was untrue.

पदार्थ—प्रोटीन, स्टार्च और फाट (वसा) का महत्त्व बढाकर
 यह सब सिद्ध किया जाने लगा कि अम्लक पदार्थ में अम्लक भाग प्रोटीन,
 शर्करा भाग स्टार्च और अम्लक भाग वसा है और इसके कलस्वस्व उगमें
 अम्लक वसा की शक्ति उत्पन्न करने की ताकत है अतः यह अम्लक पदार्थ से
 उत्पन्न है यथा अम्लक पदार्थ इगमें बढकर है तब एक भारी गन्ती ही
 होती है यदि अम्लक भोजन और भोजन के महत्त्व का मूलतः स्टार्च कायम
 किया गया और महत्त्वहीन अज्ञान जनता में ऐसी चीज का प्रचार किया
 गया तो वह सब ही । यद्यपि लोगों में कौलारी शक्ति प्राप्त करने
 के लिए न भोजन के उपयोगी अंश को त्याग दिया ।

साथ किन्तु स्थान है कि इस प्रकार के विच्छेदण का परिणाम यह हुआ कि समय का अर्थान्यायिक के साथ वर्णन किया गया और बताया गया कि यह अर्थान्यायिक है और समान भी, और आक न्यायिक के अर्थान्यायिक के अर्थान्यायिक है ।

For example, the value of beef as an economical and nutritious food has been greatly exaggerated, while the importance of green vegetables and food in the healthful nutrition of the race has been grossly and gravely underestimated.

[illegible]

प्रयोगशाला छोड़ कर लोग रसायनशास्त्रियों के यहाँ दौड़ने लगे हैं परन्तु क्या इस तरह कहीं सच्चा सुख-स्वास्थ्य और सौन्दर्य खरीदने से मिलता है। इसे प्रकृति ने हमारे चारों ओर बिखेर रखा है। प्राकृतिक ढंग से होगियारी के साथ आप जब अपना भोजन ग्रहण करेंगे जिसमें शाक तरकारियाँ प्रचुर मात्रा में हों तभी वह आपके स्वास्थ्य, सौंदर्य और दीर्घ-जीवन का साधन बनेगा। स्वर्गीय सिविल सर्जन डा० एल० एन० चौधरी ने प्राकृतिक चीजों के बारे में अपनी राय जाहिर करते हुए लिखा है—

दुनिया की बड़ी से बड़ी प्रयोगशालाओं में जो दवाएँ तैयार की जाती हैं वे उन औषधियों का मुकाबिला नहीं कर सकती जिनको प्रकृति मिट्टी से उत्पन्न करती है। प्रकृति की दवाओं में वे सब तत्व उचित मात्रा में मौजूद रहते हैं जो शरीर को नीरोग रखते हैं। सबडो पेटेट दवाएँ, जिनके बारे में कहा जाता है कि उनके बनाने में कोलायडल कैल्शियम (Colloidal calcium एक प्रकार का चूना) और लौह (Iron) उचित परिमाण में मिलाये गये हैं, दिलकुल देवार हैं। डानटरो के एलानों और दवाओं के बड़े बड़े नामों पर दिलकुल ध्यान न देना चाहिए। विटामिन और लवणों के निबल जाने में चीनी और मँदे ने सबडो आदमियों और उनके दच्चों को भारी नुकसान पहुँचाया है।

शाक तरकारियाँ प्रायः सभी खाते हैं, सभी घरों में शाक तरकारी बनती है, किन्तु कितने लोग हैं जो शाक तरकारियों का उपयोग लाभ के लिए करते हैं और उनमें द्रष्टेय लाभ उठाते हैं। जन्ता में शाक तरकारियों को उचित ढंग में व्यवहार करने की मनोवृत्ति जागृत करना हमारा ध्येय है ताकि शाक तरकारियों ने पूर्ण लाभ उठाया जा सके। हमारी यह हार्दिक कामना है कि लोग सही तरीके से शाक तरकारियों का इस्तेमाल करें और सुखी और स्वस्थ जीवन व्यतीत करें। यही तरीका अपने बुढ़ुन्य और दच्चों को सुखी और स्वस्थ देख प्रमत्ता के गीत गावे और जो ऐसे दवाओं में रुचें करते हैं उसे दवा कर उपयोगी दवाओं में रुचें कर सके।

कृतज्ञता-प्रकाश

इस पुस्तक के लिखने में मुझे निम्न लिखित पुस्तकों में काफी सहायता मिली। इन पुस्तकों के अन्तर्गत और बहुत सी पुस्तकें और पत्र-पत्रिकाओं की सहायता मिलना समझते हैं क्योंकि मुझे जो कुछ पढ़ा या मिला सामग्री लिखने का प्रयत्न किया है। अतः लिखित नाम में न दे सका उनका भी और इन पुस्तकों के लेखकों का भी मैं हृदय में कृतज्ञ हूँ।

संस्कृत और हिन्दी

१—चरक। २—मुशुता। ३—नागभट्ट। ४—योगरत्नाकर। ५—प्रायुर्वेदमहर्षि (बेंगला सम्स्करण)। ६—भावप्रकाश। ७—यमिनवनिघट्ट। ८—यूहनिघट्ट रत्नाकर। ९—प्राहार स्यास्थ और सयम—श्रीभजगतीप्रसाद, बी० ए०, एल-एल० बी०। १०—क्या और कैसे खाएँ—अनन्तर बालेश्वरप्रसाद सिंह। ११—कुछ फुटकर लोग—श्री विठ्ठलदास मोदी। १२—जीवन मन्त्र की फादले। १३—कुछ अन्य पत्र पत्रिकाएँ। १४—साय (बेंगला सम्स्करण)।

अंग्रेजी

1—Eat and Grow Beautiful by Guild Hassur. 2—Fruit dishes and raw vegetables by Drs. Bircherbanner and Max E. Bircher. 3—Ideal Diet for Health and Rejuvenation by L. N Chaudhury. 4—Your diet in Health and Disease by Harry Benjamin. 5—Raisin Cure by Dr. Josiah Oldfield. 6—Health Bulletin No. 23, published by Govt. of India

महेन्द्रनाथ पाण्डेय

'विषय-सूची

अध्याय	विषय	पृष्ठ
१—	अन्तर दर्शन	१३
२—	विविध अवस्थाओं के भोजन में शाक तरकारियों का स्थान	२६
३—	नौन्दर्प-प्राप्ति में शाक तरकारियों का उपयोग	३७
४—	शाक तरकारियों का विश्लेषण—आधुनिक नत .	४५
५—	पारचाल्य नत से विश्लेषण .	४८
६—	उनिज लवण .	५२
७—	विटामिन	५८
८—	पत्ते वाले शाक	६७
९—	हरी फलदार भाजी	६४
१०—	सुन्द शाक	११६
११—	रोग निवारण में शाक तरकारियों का उपयोग .	१३०
१२—	अनुक्रमिका (Index)	१४०

स्वास्थ्य के लिए शाक तरकारियाँ

अध्याय १

अन्तर दर्शन

शाक तरकारियों का महत्त्व

भोजन जीवन का मुख्य आधार है, किन्तु वही भोजन सुखदायक, जीवनवर्द्धक, यौवनरक्षक, सौन्दर्यस्थापक और स्वास्थ्य बढ़ाने वाला हो सकता है, जिसका चुनाव समझदारी से किया जाय, जिसमें जीवनोपयोगी सभी तत्व पूर्ण रूप से विद्यमान हों और जो सन्तुलित (Balanced) हो। कितने मनुष्य हैं जो जीवन के लिए भोजन करते हैं ? रसतृप्ता (स्वाद) के बरा में होकर लोग अनेक प्रकार के खाद्य अलक्ष्य पदार्थों का सेवन करते हैं जिसके कारण अवात मृष्ट, रोग, शोक आदि के पद में पड़ कर अनेक तरह के कष्टों को भोगते हैं। वैद्य, हकीमों और डाक्टरों की शरण लेते हैं फिर भी सोया हुआ स्वास्थ्य रही घन उनकी नहीं मिलता। बुद्ध भगवान ने कहा है 'रसतृप्ता में पैसा हुआ मनुष्य निरय (नश्व) गामी होता है'। उनका यह वचन आध्यात्मिक दृष्टिकोण से पुष्ट है फिर भी हमारे ऊपर के वचन को अक्षरशः पुष्ट करता है।

शरीर के लिए कौन कौन से तत्व आवश्यक हैं ? जीवन को, यौवन को, सौन्दर्य को कौन कौन तत्व कायम रखते हैं और वे कहीं से वैसे प्राप्त होते

जा सकते हैं ? इसका विशद वर्णन आगे यथास्थान पाठक पढ़ेंगे । यहाँ संक्षेप में यह बताने का प्रयत्न किया जा रहा है कि भोजन कैसा हो । भोजन कैसा हो ? यह एक टेढ़ा प्रश्न है । इसके लिए कई बातों का विचार करना होगा ।

शिशु का भोजन, वृद्धनशील बालक का भोजन, युवा का भोजन, अर्धेड मनुष्य का भोजन, वृद्ध का भोजन, गर्भवती स्त्री का भोजन, दूध पिलाने वाली माता का भोजन, रोगी का भोजन, जब तक इन सब पर ध्यान रख कर विचार न किया जाय तब तक इस प्रश्न का उत्तर नहीं दिया जा सकता कि भोजन कैसा किया जाय ।

भोजन में शामिल होने वाले पदार्थ हैं सभी तरह के अन्न, दूध और दूध के पदार्थ जैसे दही, मठा, मक्खन, घी आदि । फल—मूखे और ताजे—तथा शाक तरकारियाँ । केवल अन्न खाकर भी जीवित रहा जा सकता है किन्तु स्वस्थ—शरीर और मन दोनों से—नहीं रहा जा सकता । इसका प्रमाण भारत का ग्राम-जीवन है । दूध और दूध के पदार्थ का जब तक भोजन में मिश्रण न किया जाय प्रत्येक दृष्टि से वह पौष्टिक हो ही नहीं सकता । कुछ डाक्टरों का ख्याल है कि मानसिक परिश्रम करने वालों को ही दूध, घी आदि की आवश्यकता है । यह बात बिल्कुल गलत है । प्रत्येक प्राणी को दूध घी की समान रूप से आवश्यकता है । हाँ, यह बात दूसरी है कि दरिद्रता के कारण वह न पा सके । किन्तु ऐसा होना सामाजिक कोड है उसको तो समाज से दूर करना ही चाहिए । फल और शाक तरकारियों के योग के बिना भोजन प्रत्येक दृष्टि से पूर्ण और सन्तुलित हो ही नहीं सकता । इसलिए सन्तुलित भोजन वही है जिसमें उपर्युक्त भोजन पदार्थ—अन्न, दूध, फल, शाक तरकारियाँ और घी—सभी मौजूद हों ।

गाँव के गरीब किसानों का स्वास्थ्य जो आपको कुछ अच्छा दिगाई देता है, वे कम बीमार होने नजर आते हैं इसका कारण उनका भोजन नहीं है । वे तो खुली हवा और प्रकाश में कठिन परिश्रम करने के कारण ऐसे

हैं। यदि उनको समुचित भोजन मिलने लगे तो उनका स्वास्थ्य ऐसा सुन्दर हो जाय जिस पर देव को सम्मान हो।

५ छटांक हाथ ना लूटा बनादार चावल, २१ छटांक हाथ का पिसा दिना घना मोटा आटा, ११ छटांक दात, ४ छटांक दूध, ३ छटांक हरी तरकारियाँ—जिनमें कुछ कच्ची भी हो, २ छटांक हरे पत्ते वाले शाक जैसे पालक, चौराई आदि, १ छटांक फल और १ छटांक घी प्रति दिन प्रत्येक युवक को मिलना चाहिए। यह भोजन प्रत्येक दृष्टि से पूर्ण है। गरीबों का भोजन भी इनसे कम न होना चाहिए। जो लोग शारीरिक परिश्रम करते हैं उन्हें भूख अधिक लगती है वे अपने भोजन में आटे की नाना बटा मक्खने हैं। जो लोग फन न ले सके वे उनके बदले में भी हरी तरकारियों की नाना बटा सक्ने हैं।

भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार वात, पित्त और कफ ये तीन ही शरीर के धारक स्तम्भ हैं। जब ये सन अनुपात में शरीर में रहने हैं तो शरीर बीरोग रहता है। शरीर की मन्त सञ्चालन क्रिया वात से होती है। दिल का धड़कना, रक्त का रक्तवाहिनी नली द्वारा मन्त शरीर में भ्रमण आदि सनस्त क्रियाये वात करता है। रक्त-भ्रमण के कारण ही शरीर में गर्मी आती है। गर्मी कही दृष्टर बहुत अधिक न हो जाय इसलिए उसे उचित परिमाण में रखने का काम कफ करता है। पित्त भोजन पचाने में आवश्यक होता है। यह मक्षेप में वात, पित्त और कफ का काम बनाया गया। इन वातादि दोषों की मन्ता उचित भोजन पर निर्भर रहती है। यह इस प्रकार कि यदि बिना हुआ भोजन ठीक प्रकार से पच जाय और नल भली भाँति शरीर से निचल जाय भोजन में जो रक्त तैयार हुआ उसका ठीक ठीक पात्र होकर शुद्ध रक्त बने तो इन दोषों की मन्ता रहती है,

१ वात, पित्त और कफ को ही आयुर्वेदशास्त्र में दोष कहते हैं।

जा सकते हैं ? इसका विशद वर्णन आगे यथाम्थान पाठक पढ़ेंगे । यहाँ संक्षेप में यह बताने का प्रयत्न किया जा रहा है कि भोजन कैसा हो । भोजन कैसा हो ? यह एक टेढ़ा प्रश्न है । इसके लिए कई बातों का विचार करना होगा ।

शिशु का भोजन, वृद्धनशील बालक का भोजन, युवा का भोजन, अश्वेत मनुष्य का भोजन, वृद्ध का भोजन, गर्भवती स्त्री का भोजन, दूध पिलाने वाली माता का भोजन, रोगी का भोजन, जब तक इन सब पर ध्यान रख कर विचार न किया जाय तब तक इस प्रश्न का उत्तर नहीं दिया जा सकता कि भोजन कैसा किया जाय ।

भोजन में शामिल होने वाले पदार्थ हैं सभी तरह के अन्न, दूध और दूध के पदार्थ जैसे दही, मठा, मक्खन, घी आदि । फल—मूखे और ताजे—तथा शाक तरकारियाँ । केवल अन्न खाकर भी जीवित रहा जा सकता है किन्तु स्वस्थ—शरीर और मन दोनों से—नहीं रहा जा सकता । इसका प्रमाण भारत का ग्राम-जीवन है । दूध और दूध के पदार्थ का जब तक भोजन में मिश्रण न किया जाय प्रत्येक दृष्टि से वह पौष्टिक हो ही नहीं सकता । कुछ डाक्टरों का ख्यात है कि मानसिक परिश्रम करने वालों को ही दूध, घी आदि की आवश्यकता है । यह बात बिल्कुल गलत है । प्रत्येक प्राणी को दूध घी की समान रूप से आवश्यकता है । हाँ, यह बात दूसरी है कि दरिद्रता के कारण वह न पा सके । किन्तु ऐसा होना सामाजिक कोढ़ है उसको तो समाज से दूर करना ही चाहिए । फल और शाक तरकारियों के योग के बिना भोजन प्रत्येक दृष्टि से पूर्ण और सन्तुलित हो ही नहीं सकता । इसलिए सन्तुलित भोजन वही है जिसमें उपर्युक्त भोजन पदार्थ—अन्न, दूध, फल, शाक तरकारियाँ और घी—सभी मौजूद हों ।

गाँव के गरीब किसानों का स्वास्थ्य जो आपको कुछ अच्छा दिखाई देता है, वे कम बीमार होते नजर आते हैं इसका कारण उनका भोजन नहीं है । वे तो खुली हवा और प्रकाश में कठिन परिश्रम करने के कारण ऐसे

हैं। यदि उनको मनुष्य भोजन मिलने लगे तो उनका स्वाम्य्य ऐसा सुन्दर हो जाय जिम पर देन जो अभिमान हो।

५ छटांक हाथ का लूटा बनादार चावल २१ छटांक हाथ का पिना दिना घना मोटा आटा, ११ छटांक दाल, ४ छटांक दूध, ३ छटांक हरी तरकारियाँ—जिममें कुछ बच्ची भी हो, २ छटांक हरे पत्ते वाले शाक जैसे पालक, चौराई आदि, १ छटांक फल और १ छटांक घी प्रति दिन प्रत्येक युवक को मिलना चाहिए। यह भोजन प्रत्येक दृष्टि से पूर्ण है। गरीबों का भोजन भी इनमें बन न होना चाहिए। जो लोग शारीरिक परिश्रम करते हैं उन्हें भूख अधिक लगती है वे अपने भोजन में आटे की मात्रा बढ़ा सकते हैं। जो लोग फन न ले सके वे उसके बदले में भी हरी तरकारियों की मात्रा बढ़ा सकते हैं।

भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार वात, पित्त और कफ ये तीन ही शरीर के धारक स्तम्भ हैं। जब ये सन अनुपात में शरीर में रहते हैं तो शरीर निरोग रहता है। शरीर की समस्त संचालन क्रिया वात से होती है। दिल का घड़कना, रक्त का रक्तवाहिनी नली द्वारा समस्त शरीर में भ्रमण आदि समस्त क्रियाएँ वात करता है। रक्त-भ्रमण के कारण ही शरीर में गरमी आती है। गरमी वही दृष्टर बहुत अधिक न हो जाय इसलिए उसे उचित परिमाण में रखने का काम कर करता है। पित्त भोजन पचाने में आवश्यक होता है। यह नक्षत्र में वात, पित्त और कफ का वान बताया गया। इन वातादि दोषों की समता उचित भोजन पर निर्भर रहती है। वह इन प्रकार कि यदि किया हुआ भोजन ठीक प्रकार से पच जाय और नल भली भाँति शरीर से निकल जाय, भोजन में जो रस तैयार हुआ उत्तमा ठीक ठीक पाक होकर शुद्ध रक्त देने तो इन दोषों की समता रहती है,

१ वात, पित्त और कफ को ही आयुर्वेदशास्त्र में दोष कहते हैं।

और मन तथा आत्मा प्रसन्न रहते हैं। उसीको स्वास्थ्य और नीरोगता भी कहते हैं। आयुर्वेद में स्वस्थ का लक्षण इस प्रकार लिखा है—

समधातु समाग्निश्च सम दोषो मल क्रिया

प्रसन्नात्मेन्द्रियमना स्वस्थ इत्यभिधीयते ।

इसका भावार्थ यह है कि वात, पित्त, कफ उचित परिमाण में रहे, अग्नि सम रहे, पच्य भोजन उचित समय में बिना कुछ गड़बड़ किए ठीक से पच जाय, शरीर में रस, रक्त, मांस आदि धातुएँ सम अनुपात में रहे, मल-विसर्जन ठीक तरह हो, शरीर की क्रियाएँ और भीतरी अंगों—फेफड़े, हृदय आदि—की क्रिया ठीक रहे। मन, आत्मा और इन्द्रियाँ प्रसन्न रहे, उसीको स्वस्थ रहना कहते हैं।

हमारा शरीर स्वस्थ कोषों से बना है। वे प्रति क्षण बनते और बिगड़ते हैं। मानसिक या शारीरिक किसी भी प्रकार का काम किया जाय इन पर भार पड़ता है। ये टूटते फूटते रहते हैं। उन टूटे फूटे कोषों का स्थान नये कोष लेते हैं। भोजन के पचाने में और उसका रक्त बनाने में अगणित कोषों का विनाश होता है। उसीसे यो समझना चाहिए कि शारीरिक जीवन कोष नया जीवन प्राप्त करने के लिए—नये कोषों को बना कर नव शक्ति प्राप्त करने के लिए—अपनी शक्ति तो देते हैं। कोषों का प्रतिक्षण बनना और बिगड़ना जीवन है। हमारी जीवनीय शक्ति नष्ट हुए कोषों का बाहर निकालनी और उनके स्थान पर नये बनाती है। जो शक्ति, जो शक्ति पुनर्जन्म के रूप में भी यदि उसी समझना के नये कोष बनने तक ना शरीर नीरोग रहेगा उसका बल कभी नहीं घटेगा। बूढ़ता और मृत्यु क्या आयी है? इसका कारण कि शक्तिशाली पुनर्जन्म कोषों की शक्ति नष्ट हो जाने के बाद जो नया काम करने के अपने शक्ति सम्पन्न नहीं थे। वे कम-जोर बनें, शरीर धारण करने में वे अपने समर्थ न थे। ये कोष जिनसे उनमें शक्ति सम्पन्न बनने शरीर उत्तम ही बनावत बनेगा। इसका भोजन

करने का खास उद्देश यह होना चाहिए कि उनमें रक्त शुद्ध रहे और निर्दोष कोष दें। दूषित भोजन के कारण ही तो रक्त दूषित होता है उससे जो कोष बनते हैं उनकी गति कम होती है। उनमें शारीरिक क्रिया ठीक तरह से नहीं चलती, निष्पाप कोष उचित रूप से शरीर के बाहर भी नहीं किये जाते। ये रक्त में विद्यमान रहते हैं और रक्त विप्लव हो जाता है। इन रक्त से जो कोष बनेंगे वे कमजोर होंगे और वे अपनी क्रिया ठीक प्रकार न कर सकेंगे इस प्रकार प्रतिक्षण हमारे रक्त का विवर—नूत कोषों की विद्यमानता—बढ़ती जायगी। उनका परिणाम यह होगा कि हमारा मन और शरीर दोनों स्वस्थ नहीं रह सकेंगे। गन्दे रक्त में कमजोर और गन्दे कोष ही बन सकते हैं। अब ऐसा मनुष्य जिसके शरीर में गन्दे कोष और गन्दे रक्त भरे हैं उन मनुष्य की मरणा प्रत्येक क्षण में वैसे कर सकता है जिसके कोष शुद्ध, गतिशाली और स्वस्थ हैं तथा रक्त निर्दोष है। गन्दे कोषों से बना मस्तिष्क भी बेकार ना ही रहता है। जिसके शरीर में गन्दा कोष और रक्त भरा हुआ है वह मानुषी शरीर रखते हुए भी पूर्ण मनुष्य नहीं बन सकता क्योंकि उसका मस्तिष्क उस प्रकार का स्वस्थ नहीं रह सकता जैसा शुद्ध रक्त और स्वस्थ कोषधारी मनुष्य का होगा या होना चाहिए। बुद्धि का हानन यही में आरम्भ होता है। जिनमें बुद्धि नहीं वह मनुष्य नहीं क्योंकि बुद्धि ही तो मनुष्य को पशुओं से पृथक् किये हुए है। कहा भी है—

आहार निद्रा भयर्नयनंच सामान्यमेतत् पशुभिर्नराणाम् ।

ज्ञानो हि तेषामधिको विशेषो ज्ञानेन हीनाः पशुभिस्तमाना ॥

हमारे कोषों में एक बड़ी विशेषता यह होती है कि जिन तरह के कोष—गन्दे या वृद्ध—होते हैं वे वैसे ही भोजन मांगते और उनकी तरह के नये कोष बनाते हैं। जिनके शरीर में विप्लव रक्त रहता है उनको ऐसा ही भोजन खता है जो रक्त को और गन्दा करने वाला हो। इसीलिए

बराबर इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि भोजन स्वाद के लिए नहीं करना चाहिए उसका मुख्य उद्देश्य होना चाहिए नीरोग और पुष्ट कोषों का तैयार करना, जिसमें मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बना रहे, जीवन स्थायी हो जाय, सौन्दर्य-विनाश न हो और वात, पित्त और कफ सम अनुपात में शरीर में रहे। वात, पित्त और कफ की विषमता शारीरिक सौन्दर्य और स्वास्थ्य तो नष्ट करती ही हैं कोषों के लचीलेपन को भी नष्ट करती हैं जिससे प्राणधारक शक्ति नष्ट हो जाती है और मनुष्य मृत्यु को प्राप्त होता है।

हमारे जीवन और स्वास्थ्य का मुख्य हेतु शुद्ध रक्त है। हमारा रक्त उसी अवस्था में शुद्ध रह सकता है जब वह अग प्रत्यग में दौड़ता रहे और उसमें प्रचुर परिमाण में नमक विद्यमान रहे। उसका उदाहरण हम इस पृथ्वी पर समुद्र में देख सकते हैं। उसका जल इसी लिए नहीं सड़ता कि उसमें गति होती रहती है—लहरे चला करती हैं और उसमें काफी मात्रा में नमक मौजूद है। हमारे शरीर को खनिज लवणों की आवश्यकता रहती है। नमक की कमी होने पर ही रक्त गन्दा होता है, उसकी संचरण शक्ति मारी जाती है। रक्त को शुद्ध करने वाले नमक हमें दूध, फल और शाक तरकारियों से प्राप्त होते हैं। शाक तरकारियों का भोजन में एक अपना खास स्थान है और वे रक्त को साफ करने और शरीर में आवश्यक लवण पहुँचाने के मुख्य स्रोत हैं। हम तो यह कहते हैं कि भोजन में शाक तरकारियों का उपयोग और आवश्यकता दूध की अपेक्षा अधिक है। बिना शाक तरकारियों की सहायता के दूध के प्रोटीन का भी ठीक तरह से पाचन नहीं होता। इसलिए ये शाक तरकारियाँ दूध से भी उत्तम भोजन हैं। शाक-भाजी में पाया जाने वाला प्रोटीन अन्न के प्रोटीन की अपेक्षा उत्तम प्रकार का होता है इसलिए अन्न के प्रोटीन की न्यूनता को पूर्ण कर देता है इसलिए इसका प्रयोग दूध के समान ही गुणकारी है। विटामिन की दृष्टि से विचार किया जाय तो भी शाक-भाजियों का स्थान सर्वोत्तम

वहता है। इनमें विटामिन प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। मक्खन में विटामिन ए पाया जाता है इसलिए वह नेत्र-ज्योति-वर्द्धक होता है, किन्तु यह विटामिन मक्खन में मिठाया पालक में पाया जाता है। पालक में विटामिन सी प्रायः सभी फलों और सब्जियों की अपेक्षा अधिक होता है। चना, फलफोरेस, गन्धक, मोटिपन आदि अन्न में अधिक इन सब तरकारियों में पाये जाते हैं। शाक तरकारियों चदिग खाने वालों को पचन की बीमारी तन्नीय नहीं देती क्योंकि इनमें पाये जाने वाले नम, उल आदि पचने नहीं और अंतों में नम को निपटने नहीं देते, उन्हें बाहर निपटने में महारा देते हैं। अन्न खाने के कारण रक्त में अम्लता अधिक आ जाती है। यह अम्लता स्वास्थ्यनाशक और रोग उत्पन्न करने वाली होती है। इन अम्लता को शाक तरकारियां अपने क्षार गुण से नष्ट देती हैं और इस प्रकार स्वास्थ्य को ठीक रखने में बड़ी उपकारी होती हैं। इन दृष्टियों से विचार करने पर हम इस निश्चय पर पहुँचते हैं कि शाक तरकारियों से बड़ कर दूसरा भोजन ही नहीं हो सकता। एक बात इनमें और है। सूर्य की किरणों में नगे बदन रहने से हमें अल्ट्रावायलेट किरणें प्राप्त होती हैं और उनका अद्भुत प्रभाव हमारे बाह्य शरीर पर पड़ता है। ये किरणें प्रातः और माय बाल की धूप में विशेषकर पाई जाती हैं। ये ही किरणें हमारे रक्त को तेज प्रदान करती हैं और धानों की हरीतिमा। जो लो मोटे जपड़े लादे रहते हैं वे इस लाभ में वंचित रह जाते हैं और इसलिए उनका शरीर पीना पड़ जाता है। शाक तरकारियां धूप में बटनी और उनीने अपना जीवन-तत्व ग्रहण करती हैं। सूर्य की किरणें छन छन कर उनमें एज्ज होती हैं। उनको खाकर हम अपने शरीर में सूर्य की किरणें ले जाते हैं। इस प्रकार शाक तरकारियों का अत्यवश्यक प्रभाव हमारी आन्तरिक प्रणाली पर पड़ता है। यही कारण है कि प्राचीन काल के ऋषि-मुनि शाकाहार और फलाहार करके दीर्घजीवन और स्वास्थ्य प्राप्त करते थे। यूरोप में भी इन निदानों का प्रचार हो रहा है। जूरिच के प्रसिद्ध डाक्टर वर्चरयेनर इसी सिद्धांत

बराबर इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि भोजन खाए के लिए नहीं करना चाहिए उगान मुख्य उद्देश्य होना चाहिए नीरोग और पुष्ट कोषों का तैयार करना, जिसमें मानसिक और शारीरिक स्वाम्य बना रहे, जीवन स्थायी हो जाय, गीर्ण-प्रियास न हो और वात, पित्त और कफ सम अनुपात में शरीर में रहे। वात, पित्त और कफ की नियन्त्रण शारीरिक सौन्दर्य और स्वाम्य तो नष्ट करती ही है कोषों के लचीलेपन को भी नष्ट करती है जिसमें प्राणधारक शक्ति नाश हो जाती है और मनुष्य मृत्यु को प्राप्त होता है।

हमारे जीवन और स्वाम्य का मुख्य हेतु शुद्ध रक्त है। हमारा रक्त उसी अवस्था में शुद्ध रह सकता है जब वह अग प्रत्यग में दौड़ता रहे और उसमें प्रचुर परिमाण में नमक विद्यमान रहे। उसका उदाहरण हम इस पृथ्वी पर समुद्र में देख सकते हैं। उसका जल इसी लिए नहीं सड़ता कि उसमें गति होती रहती है—जहरे चला करती हैं और उसमें काफी मात्रा में नमक मौजूद है। हमारे शरीर को सनिज लवणों की आवश्यकता रहती है। नमक की कमी होने पर ही रक्त गन्दा होता है, उसकी संचरण शक्ति मारी जाती है। रक्त को शुद्ध करने वाले नमक हमें दूध, फल और शाक तरकारियों से प्राप्त होते हैं। शाक तरकारियों का भोजन में एक अपना खास स्थान है और वे रक्त को साफ करने और शरीर में आवश्यक लवण पहुँचाने के मुख्य स्रोत हैं। हम तो यह कहते हैं कि भोजन में शाक तरकारियों का उपयोग और आवश्यकता दूध की अपेक्षा अधिक है। बिना शाक तरकारियों की सहायता के दूध के प्रोटीन का भी ठीक तरह से पाचन नहीं होता। इसलिए ये शाक तरकारियाँ दूध से भी उत्तम भोजन हैं। शाक-भाजी में पाया जाने वाला प्रोटीन अन्न के प्रोटीन की अपेक्षा उत्तम प्रकार का होता है इसलिए अन्न के प्रोटीन की न्यूनता को पूर्ण कर देता है इसलिए इसका प्रयोग दूध के समान ही गुणकारी है। विटामिन की दृष्टि से विचार किया जाय तो भी शाक-भाजियों का स्थान सर्वोत्तम

वहता है। इनमें विटामिन प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। मक्खन में विटामिन ए पाया जाता है इसलिए वह नेत्र-ज्योति-वर्द्धक होता है, किन्तु यह विटामिन मक्खन में तिगुना पालक में पाया जाता है। पालक में विटामिन सी प्रायः नमी पत्तों और गाँवों की अपेक्षा अधिक होता है। चूना पान्फोरेस, गन्धक, सोडियम आदि अन्न से अधिक इन गाँव तरकारियों में पाये जाते हैं। गाँव तरकारियों अधिक खाने वालों को कब्ज की बीमारी तालीफ नही देती क्योंकि इनमें पाये जाने वाले नम, डठल आदि पचते नही और आंतों में नम को चिपकने नहीं देते, उन्हें बाहर निकलने में सहारा देते हैं। अन्न खाने के कारण रक्त में अम्लता अधिक आ जाती है। यह अम्लता स्वास्थ्यनाशक और रोग उत्पन्न करने वाली होती है। इन अम्लता को गाँव तरकारियाँ अपने क्षार गुण से नष्ट देती हैं और इन प्रकार स्वास्थ्य को ठीक रखने में बड़ी उपकारी होती हैं। इन दृष्टियों से विचार करने पर हम इन निश्चय पर पहुँचते हैं कि गाँव तरकारियों से बड़ कर दूसरा भोजन ही नहीं हो सकता। एक बात इनमें और है। सूर्य की किरणों में नगे वदन रहने से हमें अल्ट्रावायलेट किरणें प्राप्त होती हैं और उनका प्रभुत्व हमारे बाह्य शरीर पर पड़ता है। ये किरणें प्रातः और रात काग की धूप में विशेषकर पाई जाती हैं। ये ही किरणें हमारे रक्त को तेज प्रदान करती हैं और घातों को हरीतिना। जो लोग मोटे पड़े लड़े रहते हैं वे इस लाभ में वंचित रह जाते हैं और इनोलिए उनका शरीर पीना पड़ जाता है। गाँव तरकारियाँ धूप में दटनी और उनीने अपना जीवन-तत्व ग्रहण करती हैं। सूर्य की किरणें छन छन कर उनमें एक्क होती हैं। उनको खाकर हम अपने शरीर में सूर्य की किरणें ले जाते हैं। इस प्रकार गाँव तरकारियों का आन्वयजनक प्रभाव हमारी आन्तरिक प्रणाली पर पड़ता है। यही कारण है कि प्राचीन काल के अतिशुद्धि शाकाहार और फलहार करके दीर्घजीवन और स्वास्थ्य प्राप्त करते थे। यूरोप में भी इन निदानों का प्रचार हो रहा है। जूरिच के प्रसिद्ध डाक्टर बर्चरवेनर इसी निदान

बराबर हम नान का ध्यान करना चाहिए ताकि नि भाना स्तर के लिए नहीं करना चाहिए उनका मुख्य उद्देश्य होना ताकि नीचे गोर पुष्ट कोषों का तैयार करना, जिसे मानसिक गोर शारीरिक स्वस्थता बना रहे, जीवन स्थायी हो जाय, गौरव्य-निर्माण न हो गोर ता, गिन गोर एक सम अनुपात में शरीर में रहे। वान, गिन गोर एक ही प्रियता शारीरिक सौन्दर्य और स्वाम्य तो नष्ट करती ही है कोषों के लचीलेपन को भी नष्ट करती है जिसमें प्राणायाम शक्ति नष्ट हो जाती है और मनुष्य मृत्यु को प्राप्त होता है।

हमारे जीवन और स्वाम्य का मुख्य हेतु शुद्ध रक्त है। हमारा रक्त उसी अवस्था में शुद्ध रह सकता है जब वह श्रम प्रत्यग में दौड़ता रहे और उसमें प्रचुर परिमाण में नमक विद्यमान रहे। उसका उदाहरण हम इस पृथ्वी पर समुद्र में देख सकते हैं। उसका जल इसी लिए नहीं सड़ता कि उसमें गति होती रहती है—तहरे चला करती है और उसमें काफी मात्रा में नमक मौजूद है। हमारे शरीर को खनिज लवणों की आवश्यकता रहती है। नमक की कमी होने पर ही रक्त गन्दा होता है, उसकी संचरण शक्ति मारी जाती है। रक्त को शुद्ध करने वाले नमक हमें दूध, फल और शाक तरकारियों से प्राप्त होते हैं। शाक तरकारियों का भोजन में एक अपना खास स्थान है और वे रक्त को साफ करने और शरीर में आवश्यक लवण पहुँचाने के मुख्य स्रोत हैं। हम तो यह कहते हैं कि भोजन में शाक तरकारियों का उपयोग और आवश्यकता दूध की अपेक्षा अधिक है। बिना शाक तरकारियों की सहायता के दूध के प्रोटीन का भी ठीक तरह से पाचन नहीं होता। इसलिए ये शाक तरकारियाँ दूध से भी उत्तम भोजन हैं। शाक-भाजी में पाया जाने वाला प्रोटीन अन्न के प्रोटीन की अपेक्षा उत्तम प्रकार का होता है इसलिए अन्न के प्रोटीन की न्यूनता को पूर्ण करता है इसलिए इसका प्रयोग दूध के समान ही गुणकारी है। विटामिन की दृष्टि से विचार किया जाय तो भी शाक-भाजियों का स्थान सर्वोत्तम

वहता है। इनमें विटामिन प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। मक्खन में विटामिन ए पाया जाता है इसलिए वह नेत्र-ज्योति-वर्द्धक होता है, किन्तु यह विटामिन मक्खन से तिगुना पालक से पाया जाता है। पालक से विटामिन सी प्राप्त सभी फलों और गाँवों की अपेक्षा अधिक होता है। चूना, फॉस्फोरस, गन्धक, सोडियम आदि अन्न में अधिक इन शाक तरकारियों से पाये जाते हैं। शाक तरकारी अधिक खाने वालों को वजन की बीमारी लगनीक नहीं देती क्योंकि उनसे पाये जाने वाले नम, उठान आदि पचते नहीं और पेटों में नल को चिपकने नहीं देते, उन्हें बाहर निकलने में सहारा देते हैं। अन्न खाने के कारण रक्त में अम्लता अधिक आ जाती है। यह अम्लता स्वास्थ्यनाशक और रोग उत्पन्न करने वाली होती है। इन अम्लता को शाक तरकारियाँ अपने क्षार गुण से मार देती हैं और इन प्रकार स्वास्थ्य को ठीक रखने में बड़ी उपकारी होती है। इन दृष्टियों से विचार करने पर हम इस निश्चय पर पहुँचते हैं कि शाक तरकारियों से बड़ कर हमारा भोजन ही नहीं हो सकता। एक बात इनमें और है। मूत्र्य की किरणों में नंगे बदन रहने से हमें अल्ट्रावायलेट किरणें प्राप्त होती हैं और उनका अद्भुत प्रभाव हमारे दाह्य शरीर पर पड़ता है। ये किरणें प्रातः और सायं बाल की धूप में विशेषकर पाई जाती हैं। ये ही किरणें हमारे रक्त को तेज प्रदान करती हैं और घातों को हरीतिना। जो लोग मोटे जपड़े लादे रहते हैं वे इस लाभ से वंचित रह जाते हैं और इसीलिए उनका शरीर पीना पड़ जाता है। शाक तरकारियाँ धूप से बचती और उनीने अपना जीवन-तत्व गहण करती हैं। मूत्र्य की किरणें घन घन कर उनमें एकत्र होती हैं। उनको खाकर हम अपने शरीर में मूत्र्य की किरणें ले जाते हैं। इस प्रकार शाक तरकारियों का गन्धर्वजनक प्रभाव हमारी आन्तरिक प्रणाली पर पड़ता है। यही कारण है कि प्राचीन काल के ऋषि-मुनि शाकाहार और जलाहार करके दीर्घजीवन और स्वास्थ्य प्राप्त करने में। यूरोप में भी इन निदालों का प्रचार हो रहा है। जूरिच के प्रसिद्ध डाक्टर बर्चरेनर इसी सिद्धान्त

बराबर इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि भोजन स्वाद के लिए नहीं करना चाहिए उसका मुख्य उद्देश्य होना चाहिए नीरोग और पुष्ट कोषों का तैयार करना, जिसमें मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बना रहे, जीवन स्थायी हो जाय, सौन्दर्य-विनाश न हो और वान, पित्त और कफ सम अनुपात में शरीर में रहें। वान, पित्त और कफ की विषमता शारीरिक सौन्दर्य और स्वास्थ्य तो नष्ट करती ही है कोषों के लचीलेपन को भी नष्ट करती है जिसमें प्राणधारक शक्ति नष्ट हो जाती है और मनुष्य मृत्यु को प्राप्त होता है।

हमारे जीवन और स्वास्थ्य का मुख्य हेतु शुद्ध रक्त है। हमारा रक्त उसी अवस्था में शुद्ध रह सकता है जब वह अंग प्रत्यंग में दौड़ता रहे और उसमें प्रचुर परिमाण में नमक विद्यमान रहे। उसका उदाहरण हम इस पृथ्वी पर समुद्र में देख सकते हैं। उसका जल इमी लिए नहीं सड़ता कि उसमें गति होती रहती है—लहरे चला करती हैं और उसमें काफी मात्रा में नमक मौजूद है। हमारे शरीर को यमिज लवणों की आवश्यकता रहती है। नमक की कमी होने पर ही रक्त गन्दा होता है, उसकी संचरण शक्ति मारी जाती है। रक्त को शुद्ध करने वाले नमक हमें दूध, फल और शाक तरकारियों में प्राप्त होते हैं। शाक तरकारियों का भोजन में एक अपना खास स्थान है और वे रक्त को साफ करने और शरीर में आवश्यक लवण पहुँचाने के मुख्य स्रोत हैं। हम तो यह कहते हैं कि भोजन में शाक तरकारियों का उपयोग और आवश्यकता दूध की अपेक्षा अधिक है। बिना शाक तरकारियों की सहायता के दूध के प्रोटीन का भी ठीक तरह से पाचन नहीं होता। इसलिए ये शाक तरकारियाँ दूध में भी उत्तम भोजन हैं। शाक-भाजी में पाया जाने वाला प्रोटीन अन्न के प्रोटीन की अपेक्षा उत्तम प्रकार का होता है इसलिए अन्न के प्रोटीन की न्यूनता को पूर्ण कर देता है इसलिए इसका प्रयोग दूध के समान ही गुणकारी है। विटामिन की दृष्टि से विचार किया जाय तो भी शाक-भाजियों का स्थान सर्वोत्तम

के प्रतिपादक हैं। स्विटजरलैंड के तामिम के प्रसिद्ध डाक्टर रोलियर इसी सिद्धान्त का अवलम्बन करके अपना स्वास्थ्य-गृह बना रहे हैं। डाक्टर रोलियर अस्थिभय (Bone T B) का इलाज याम तौर से करते हैं। लासिम का स्वास्थ्य-गृह दुनिया के प्रसिद्ध स्वास्थ्य-गृहों में से है और वहाँ ससार के सभी भाग से लोग स्वास्थ्य-नाभ के लिए जाते हैं।

सूर्य की किरणों का आन्तरिक प्रणाली पर पूरा असर पड़ने के लिए शाक तरकारियाँ यथासम्भव कच्ची ही खानी चाहिए। पका देने से यह तत्व बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। मूली, सोया, मेथी, गाजर, प्याज आदि कच्चा ही खाने का रिवाज भारतवर्ष में वर्तमान है। सलाद आदि अग्रेजी शाक भी खाने का रिवाज बढ़ाया जाना चाहिए।

प्राचीन काल से लेकर आज तक के प्रायः सभी वैज्ञानिकों ने दूध की तारीफ की है। दूध में इतने गुण कहां से आते हैं? गाय घास-पात खाती है और उनमें विद्यमान लवणों और विटामिनो को ही वह अपने दूध द्वारा हमको प्रदान करती है। जो गाय अन्न और खरी-चूनी पर ही रहती है और घास खाने को नहीं पाती उसका दूध उतना गुणकारक नहीं होता। अमेरिका के एक लेखक ने यह सिद्ध करने का प्रयत्न किया है कि जो लोग मासाहार करते हैं वे भी प्रकारान्तर से शाक पर ही जीते हैं, क्योंकि जिन जीवों का मास खाया जाता है वे घास-पात पर ही जीवन निर्वाह करते हैं और उनके मास का पोषितक अंश शाक तरकारी के उपयोगी अंशों का बना रहता है। वस्तुतः अन्न और मास आदि खाते रहने पर भी हम स्वस्थ नहीं रह सकते यदि हमें शाक तरकारियाँ और फल न मिलें। कुछ डाक्टरों का विचार है कि फलों के बराबर पोषक तत्व शाक तरकारियों में नहीं रहता परन्तु स्वतः साफ करने वाले सभी रानिज तत्व उसमें पर्याप्त मात्रा में रहते हैं। केवल हरी तरकारियों से पोषण नहीं हो सकता यह सही है किन्तु कन्द शाक जैसे आलू, शकरकंद आदि और हरी तरकारियाँ और दूध तीनों मिलकर पूर्ण रूप से शरीर का पोषण कर सकते हैं।

ऐसा है जो गठिया वालों को नुक्सान कर सकता है, वह है ऐंक्जेलिक ऐंस्ड ।

(८) तरकारियों के छिलकों को न फेंग जाय । मूली, रातगन, गोभी आदि के पत्ते भी बड़े काम के हैं । इनको न फेंकिये । इनको उदाल कर जवा रस पीना चाहिए । इनसे खनिज लवणों की प्राप्ति होगी । हिन्दुस्तानी लोग इन चीजों की कदर नहीं करते । परन्तु प्रकृति की दृष्टि में कोई चीज बुरी नहीं है । लाभ उठाने के लिए हम में इच्छा होनी चाहिए ।

(९) अक्सर लोग आलू की ही तरकारी पसन्द करते हैं । उनको यह समझ लेना चाहिए कि सस्ती तरकारियों में भी काफी गुण मौजूद हैं । उनमें विटामिनो और लवणों की खान भरी है जिससे हमारा स्वास्थ्य बढ़ता है । फलदार तरकारियों और पत्ते वाले शाक के उचित इन्तेमाल करने से खून साफ होता है, पेट साफ रहता है, रोगनिवारक शक्ति बढ़ती है; साथ ही शारीरिक सौन्दर्य भी बढ़ता है । दूधों को भी तरकारियों का प्रयोग कराना चाहिए । जो दूध तरकारियाँ न खा सकने लायक हों उन्हें तरकारियों का रस दिया जा सकता है । लौकी फासफोरस की खानि है । पालक लौह का भण्डार है । मूली और पातगोभी सल्फर से भरी पड़ी हैं । परबल विदोष नाराक है ।

(१०) पाव भर कच्ची तरकारी और आधसेर दूध प्रति दिन लेते रहने से शरीर में प्राकृतिक लवणों की कमी नहीं रहेगी । जो लोग मट्टे होने के कारण फलों को नहीं खा सकते उनको जी खोल कर नन्ही तरकारियाँ खानी चाहिए ।

शाक पकाने की विधि

(११) जिन तरकारियों को उदाल कर खाना हो उनको बाजार में या खेत में लाकर खूब अच्छी तरह धो डालिये । यदि पत्ते वाला शाक हो तो उसके सड़े गले पत्ते भी छला कर डालिए फिर उनको सूख दारोत

अधिक माना मे न खाई जायें। अधिक शाक खाने से वायु पैदा होता है। कई तरह की भाजियाँ रहने से आदमी कुछ ज्यादा खा जाता है और अजीर्ण होने का डर रहता है। शाक तरकारियों में जहाँ तक सम्भव हो मसाला न डाला जाय और उन्हें तेज आँच पर न पकाया जाय। बिना ढके पकाने से उनका विटामिन नष्ट हो जाता है। अगर पकाने के बाद शाक तरकारी में कुछ पानी बच जाय तो उसे फेंकना न चाहिए। उसे दाल में डाल देना चाहिए या धीमी आँच पर सुखा लेना चाहिए।

(४) कोमल तथा मुलायम पत्तियाँ कड़ी और पुरानी पत्तियों से अधिक लाभदायक होती हैं। शाक खरीदते समय इसका ध्यान रखा जाय। साथ ही पतले दल वाली पत्तियाँ मोटे दल की पत्तियों से अधिक गुणकारी हैं। बतिया आलू का प्रोटीन बड़े आलू की अपेक्षा उत्तम होता है। पहाड़ी आलू (सिमला आलू) देशी आलू से अच्छे होते हैं।

(५) हरी पत्तियों में विटामिन ए अधिक होता है। सफेद पत्तियों की अपेक्षा हरी पत्तियों वाले शाक अधिक इस्तेमाल करना चाहिए।

(६) पत्ते वाले शाक उपयोगी होते हैं यह सोच कर सभी तरह के पत्ते वाले शाक बिना समझे बूझे न खाना चाहिए। पत्तों में रोग के कीटाणु होते हैं। इसलिए बड़ी सावधानी से इनका इस्तेमाल करना चाहिए। आयुर्वेद में साधारणतया पत्ते वाले शाक को अच्छा नहीं समझा जाता। चौराई, पालकी, बथुआ ये ही उत्तम शाक हैं इसीकी तारीफ भी सब लोगों ने की है।

(७) यदि पत्ते वाले शाक कच्चा खाना हो तो उसे अच्छी तरह धो लेना चाहिए। अधिक अच्छा तो यह होगा कि उसे गरम जल में धोया जाय। ५ मिनट तक आग पर बटा कर गरम कर लेने से शाक के सभी कीटाणु मर जाते हैं और उगवा कोई तत्व भी नष्ट नहीं होता। यदि बच्चों को शाक का रस देना हो तो अवश्य उसे गरम कर के रस निकालना चाहिए। पत्ते वाले शाक अधिक खाने से वायु उत्पन्न होता है। पाना में भी एक तत्व

ऐसा है जो गठिया वालों को नुक्सान कर सकता है वह है ऐन्ड्रेनिक ऐसिट ।

(८) तरकारियों के छिन्कों को न फेंका जाय । मूली मक्खन गोभी आदि के पत्ते भी बड़े दान के हैं । इनको न फेंकिये । इनको उबान कर इनका रस पीना चाहिए । इनसे खनिज लवणों की प्राप्ति होगी । हिन्दुस्तानी लोग इन चीजों की बदर नहीं करने । परन्तु प्रकृति की दृष्टि में कोई चीज बुरी नहीं है । लाभ उठाने के लिए हम ने इच्छा होनी चाहिए ।

(९) अन्तर लोग आलू की ही तरकारी पसन्द करते हैं । उनको यह समझ लेना चाहिए कि सस्ती तरकारियों में भी काफी गुण मौजूद हैं । उनमें विटामिनो और लवणों की खान भरी है जिनसे हमारा स्वास्थ्य बढ़ता है । फलदार तरकारियों और पत्ते वाले शाक के उचित इस्तेमाल करने से खून साफ होता है पेट साज रहता है, रोगनिवारण शक्ति बढ़ती है, मांस ही शारीरिक सौन्दर्य भी बढ़ता है । बच्चों को भी तरकारियों का प्रयोग करना चाहिए । जो बच्चे तरकारियाँ न खा सकते लायक हो उन्हें तरकारियों का रस दिया जा सकता है । लौकी फाम्फोरस की खाति है । पालक लौह का स्रोत है । मूली और पातगोभी सल्फर से भरी पड़ी हैं । परवल प्रिदोय नायक है ।

(१०) पाव भर बच्ची तरकारी और आदमेर दूध प्रति दिन देने करने से शरीर में प्राकृतिक लवणों की कमी नहीं रहेगी । जो लोग मरते होते के कारण फलों को नहीं खा सकते उनको भी सोल कर मसली तरकारियाँ खानी चाहिए ।

शाक पकाने की विधि

(११) जिन तरकारियों को उबान कर खाना हो उनको धान में या खेत में लहरा कर अच्छी तरह जोलिये । यदि पत्ते का रस निकालो तो उससे सड़े गये पत्ते भी खाकर सकते हैं । यदि उन्हें सूखे बर्तन

शरीर में मांसमय भोजन का उपयोग करने से शरीर में शक्ति होती है।
 यह शक्ति शरीर में शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है और शरीर में
 शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है। शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है।
 शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है। शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है।
 शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है। शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है।
 शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है। शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है।
 शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है। शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है।
 शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है। शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है।

(४) गोमांस का उपयोग शरीर में शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है।
 शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है। शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है।
 शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है। शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है।
 शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है। शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है।
 शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है। शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है।
 शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है। शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है।
 शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है। शक्ति के रूप में उपयोग की जाती है।

(५) हरी पत्तियां में विटामिन ए अधिक होता है। मसूर पत्तियों
 की अपेक्षा हरी पत्तियों वाले शाक अधिक उपयोग करना चाहिए।

(६) पत्ते वाले शाक उपयोगी होते हैं यह मानकर सभी तरह के
 पत्ते वाले शाक बिना समझे भुंके न खाना चाहिए। पत्ता में राग के कीटाणु
 होते हैं। इसलिए बड़ी सावधानी से इनका इस्तेमाल करना चाहिए।
 आयुर्वेद में साधारणतया पत्ते वाले शाक को अच्छा नहीं समझा जाता।
 चौराई, पालकी, बंधुआ ये ही उत्तम शाक हैं उसीकी तारीफ भी सब लोगो
 ने की है।

(७) यदि पत्ते वाले शाक अच्छा खाना हो तो उसे अच्छी तरह धो
 लेना चाहिए। अधिक अच्छा तो यह होगा कि उसे गरम जल में धोया जाय।
 ५ मिनट तक आग पर चढ़ा कर गरम कर लेने से शाक के सभी कीटाणु
 मर जाते हैं और उसका कोई तत्व भी नष्ट नहीं होता। यदि बच्चों को
 शाक का रस देना हो तो अवश्य उसे गरम कर के रस निकालना चाहिए।
 पत्ते वाले शाक अधिक खाने से वायु कुपित होता है। पालक में भी एक तत्व

लहनुन और हींग वातनाशक हैं इनका बघार देने से शाक तरकारियों का वातवारक दोष नष्ट होना है और स्वाद भी कुछ अच्छा आ जाता है ।

यदि शाक तरकारियों को लाभ के लिए खाना हो तो उन्हें वैसे ही धीमी आंच पर टव कर उबाल लेना चाहिए । जब वे मुलायम हो जायें और उनका पानी सूख जाय पर वे जलने न पावे तभी उतार लिया जाय और अन्दाज में नमक और लाल मिर्च ऊपर में मिला लिया जाय अथवा केवल नमक डालकर खाया जाय ।

कनर उलटिए। फलदार तरकारियों का दिनांक न उतारा जाय तो अच्छा है। उन्हें चालू में ऊपर ऊपर गुग्गुन डालना चाहिए। कन्द शाकों में अच्छे छीन डालनी चाहिए, आलू तो छीनने में उमका पीस्टिक तत्त्व नष्ट हो जाता है। आलू उबान कर उमका दिनांक प्रयोग किया जा सकता है। जिन तरकारियों के छिलके कटे होने हैं और उबाने पर भी मुलायम नहीं होते जैसे कटहल, उन्हें जरूर अलग कर देना चाहिए।

बटलोई में तेल या घी गरम करके उसमें पंचफोरन (लाल मिर्च, सौंफ, मैंगरूल, मेथी और जीरा) का या किमी एक चीज का बजार डालकर कनरी हुई तरकारियों को छोक लेना चाहिए। तरकारियों को तेल या घी में जला न डालना चाहिए बल्कि दस पाँच दफे इधर उधर उलट पुलट कर अन्दाज का नमक और मसाला डालकर ठक देना चाहिए। अधिक गरम मसाला नुकसान करता है। बीमार आदमी को तो मसाला हरगिज न खाना चाहिए। हल्दी, धनिया, जीरा, जरा सी लाल मिर्च डालना काफी होता है। मिर्च में कीटाणुनाशक शक्ति होती है उसे थोड़ी मात्रा में खाना चाहिए। कालरे के दिनों में थोड़ा मिर्चा यदि पेट में जाता रहे तो बहुत कुछ रक्षा हो सकती है। अधिक मसाला डालने और खूब भूनने से तरकारियों का स्वाद निश्चय अच्छा हो जाता है पर वे लाभदायक नहीं रह जाती, उनका गुण नष्ट हो जाता है। कुछ गुण तो आग पर पकाने से नष्ट हो जाता है और रहा सहा गुण मसाला नष्ट कर डालता है।

पकाते समय चूल्हे में आँच कम रखनी चाहिए और ठक कर पकाना चाहिए। जब तरकारी पक जाय तो उतार कर ठके हुए रखना चाहिए।

पत्ते वाले शाक बघार देकर भी बनाये जाते हैं और बिना बघार के भी। इसमें पानी नहीं डालना चाहिए। चाहे जिस तरह तरकारियाँ और शाक बनाये जायँ हमेशा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उनका गुण नष्ट न हो। यदि उनका विटामिन निकल गया, उनका नमक निकल गया तो उन्हें खाइये तो और न खाइये तो दोनों बराबर हैं।

इस प्रकार अपने को स्वस्थ समझने वाले लोगों की मर्यादा थोड़ी नहीं है। अमेरिका के डाक्टर टर्नर ने गव-व्यवच्छेद द्वारा लोगों के मलानय की रीति बरकरार रख दी है कि ऐसे लोगों का मलानय नल से टसाठन होता रहता है। मल भरे रहने के कारण उनका मलानय सूज जाता है। मल के बीच में पतला गन्ना रसता रह जाता है जिसमें प्रति दिन मल-विसर्जन होता रहता है। वह जमा हुआ मल ही सारे रोगों की जड़ होता है। मलानय में ५-५ इंच तक लम्बे कीड़े पैदा हो जाते हैं।

आंतों में मल जमा रहने से क्या हानि होती है? आंतों की पतली पीपल में रक्त भिरकर रक्त में मिलता रहता है। और रक्त को बिप्लव होता रहता है। इसका दुष्परिणाम मलिन पर पड़ता है। स्वभाव चिद-नश हो जाता है, मलिन आ जाता है। कौटुम्बिक बलह होने लगता है। किन्नी की दाढ़ बर्दाश्त करने की शक्ति नहीं रह जाती। बिगड़ते पड़ते वहाँ तक पहुँच जाती है कि कुछ लोग बनी बनी गन्ना-हत्या कर डालते हैं। अनेक तरह के गरीरक रोग भी उत्पन्न हो जाते हैं।

ऐसे भयानक रोग से छुटकारा पाने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रयत्न करना चाहिए। मल लाने वाले कुछ बूँद आदि हैं जिन्हें सोझा बहुत लाभ होता है किन्तु व्याधि उठ में नहीं जाती। व्याधि की पहली चिह्निका है कि मलानय में उसे मल को निवारण दिया जाय। यह काम दिनांक उचित उपस्थित बिंदु औपचर्या नहीं कर सकते। मल को सुरक्षित करने के लिए गरम जल का रसिका अत्यन्त आवश्यक होता है। भी एक दिन में कुछ नहीं कर सकते। लाना पदमप-पदमप दिन का कुछ कम उपवास प्रति दिन मल लेने रहने से मल निज मल निज्य जाने पर रक्त सार हो जाता, मलिन में मल आंतों में बल आ जाता। धीरे धीरे मल-विसर्जन का काम रीति से हो मल दीप्त हो जाती और भोजन पचने से मल पचन न होवे।

अध्याय २

विविध अवस्थाओं के भोजन में शाक त

बद्धकोष्ठ (कब्ज) और शाक .

बद्धकोष्ठता एक सर्वव्यापक रोग है । ॥
पत्रतियाँ उसी को सब रोगों का मूल कारण
पत्रति का मत-भेद नहीं है । आयुर्वेद बद्धकोष्ठ
एक लक्षण मानता है, इसे कोई स्वतन्त्र
म रहने वाला वायु जत्र विकृत होता है और
नहीं करना तभी कब्ज होता है । उस वायु
कब्ज नहीं रह सकता । कोष्ठस्थ वायु
उचित व्यायाम के अभाव के कारण

आना से मत रहने का काम करे
ता सकती है किन्तु वायु का मूल
गति का तब रोग होता है कि वायु
गतता रहता है । वायु का तब
रोग । प्रत्यक्ष वायु का रोग
रोग का रोग । वायु का रोग
रोग का रोग । वायु का रोग
रोग का रोग । वायु का रोग
रोग का रोग । वायु का रोग
रोग का रोग । वायु का रोग

इस प्रकार अपने दो स्वस्थ समान्ने वाले लोगों की सलाह पोंडी नहीं है। अमेरिका के डाक्टर वर्नर ने गन्ध-व्ययच्छेद द्वारा लोगों के मलाशय की जांच करके निरुद्ध कर दिया है कि ऐसे लोगों का मलाशय मल से ठसाठम भरा रहता है। मल भरे रहने के कारण उन्मा मलाशय सूज जाता है। मल के बीच में पतला गन्ध रह जाता है जिससे प्रति दिन मल-विसर्जन होता रहता है। वह उन्मा हुआ मल ही सारे रोगों की जड़ होता है। मलाशय में ५-५ इंच तक लम्बे कीड़े पैदा हो जाते हैं।

आंतों में मल जमा रहने से क्या हानि होती है? आंतों की पतली दीवाल से रक्त भिर कर रक्त में मिलता रहता है। और रक्त को विप्रेषण बनाता रहता है। इसका दुष्परिणाम मलतिष्क पर पड़ता है। स्वभाव चिड़-चिड़ा हो जाता है, भ्रूकीपन आ जाता है। कौटुम्बिक झगड़ होने लगता है। किन्ती की दात दर्दित करने की शक्ति नहीं रह जाती। बिगड़ते बिगड़ते दसा यहाँ तक पहुँच जाती है कि कुछ लोग कभी कभी आत्म-हत्या तक कर डालते हैं। अनेक तरह के गारोयिक रोग भी उत्पन्न हो जाते हैं।

ऐसे भयानक रोग से छुटकारा पाने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रयत्न करना चाहिए। दमन लाने वाले द्रुह्य वर्ण आदि हैं जिनमें पोंडा बहुत लाभ हो जाता है किन्तु व्याधि जड़ में नहीं जाती। व्याधि की गमली चिक्किना तो यह है कि मलाशय में जमे मल को निगल दिया जाय। यह काम दिना प्राण-संस्कृत उपस्थित विषे औषधियाँ नहीं कर सकती। मल को सुरक्ष कर निकालने के लिए गरम जल का एनिना धत्पन्त लाभकारी होगा। एनिना भी एक दिन में कुछ नहीं कर सकता। लगातार आत्म-पञ्चानुसार १०-१२ दिन या कुछ कम समय अधिक दिनों तक लेते रहने में मल निष्कन सकता है। मल निष्कन जाने पर रक्त साफ हो जायगा मलतिष्क में तापत आ जायगी, आंतों में दमन आ जायगा। धीरे धीरे मल-विसर्जन का काम स्वाभाविक रीति से होने लगेगा। अग्नि दीप्त हो जायगी और भोजन ठीक तरह से पचने लगेगा। फिर कब्ज पात न आवेगा।

को यदि भोजन न करके देवल तरकारियाँ और फल खाये जायें और दूध पी लिया जाय तो अच्छा है। जो लोग भोजन करना चाहें वे हलका खाना खाए और शाक तरकारियाँ अधिक कर दे तथा भात रोटी कम।

बूज को साधारण रोग न समझना चाहिए, यह अनुप्य का नबने बड़ा रोग है। डाक्टरों ने पता लगाया है कि जिन देश के लोग मांस अधिक खाते हैं और बूज के रोगी हैं वहाँ के लोगों में पेट के अन्दर फोड़े बहुत होते हैं। भारत वर्ष में पेट में फोड़े बहुत थोड़े लोगों को होते हैं इसका कारण यही है कि यहाँ गोश्त कम लोग खाते हैं, शाक तरकारियाँ अधिक खाई जाती हैं। वस्तुतः भाजियों में बहुत सा औषधियों का सा गुण रहता है। उसी गुण के कारण वे शरीर को सुन्दर और स्वस्थ बनाती हैं। पेट साफ करती हैं और खून को साफ करती तथा नया रक्त उत्पन्न करती हैं। शरीर को हरा भरा बनाती हैं। मन प्रसन्न रखती हैं और मस्तिष्क को बल देती और स्वस्थ बनाती हैं।

मठे का प्रयोग बूज दूर करने में बड़ा प्रभावशाली होता है। भोजन के बाद थोड़ा मठा अवश्य पीना चाहिए। विशेष जानकारों के लिए हमारी पुस्तक 'मठा' उसके गुण तथा उपयोग' पटना चाहिए।

गर्भिणी स्त्रियों का भोजन और शाक तरकारियाँ

गर्भावस्था में स्त्रियों के खान पान का यथोचित ध्यान और प्रवन्ध होना चाहिए। इस अवस्था में स्त्रियाँ खास तौर से दुर्बल हो जाती हैं। बहुतों को तो रक्ताल्पता जैसी व्याधि घर दबाती है इसी कारण उनका चेहरा पीला पड़ जाता है। यदि इन अवस्था में उत्तम भोजन न मिला तो स्वास्थ्य के सराव हो जाने के कारण प्रसव काल में बहुत कष्ट होता है। जिस भोजन में उत्तम प्रकार का प्रोटीन हो, सब विटामिन उचित मात्रा में

^१ यह पुस्तक महेन्द्र-रत्नायनशाला, कटरा, इलाहाबाद में मिलती
(यम संस्करण)।

भोजन-सुधार कुछ हद तक इस रोग का दूर करने में सहायक होता है। भोजन-सुधार के साथ साथ एनिमिया का प्रयोग करना विशेष लाभदायक होता है। मैदा की बनी चीज, लड्डू, पडी, गोश्त, अण्ड सहायक नहीं हो सकते उलटे रोग बढ़ाने में मदद करने हैं। इनका तत्काल परि त्याग करके माल्टिक चीजों का इस्तेमाल बढ़ाना चाहिए। शाक तरकारियाँ का अधिक इस्तेमाल अमृत के समान लाभदायक होता है। फुजले वाली शाक तरकारियाँ कब्ज को खास तरह से दूर करनी हैं। आलू, बड़ा, अमई पका केला कब्ज को बढ़ाने वाली चीजें हैं। इनको हरगिज न खाना चाहिए। पालक, बयुआ, खास तरह से कब्ज दूर करने वाले शाक हैं। परवल, भिण्डी, लौकी, पपीता, शलगम, मूली, प्याज आदि कब्ज दूर करने में सहायक होते हैं। उरद की दाल और अरहर की दाल भी कब्ज बढ़ाती हैं। आप अपने अनुभव से इस बात को जान सकते हैं कि कौन कौन सी शाक तरकारियाँ आपको माफिक आ रही हैं। उन्हीं को खाइये शेष को छोड़ दीजिए।

नीचे लिखी तरकारियाँ कब्ज दूर करने में उत्तम हैं और प्रायः सभी फुजले वाली हैं। मूली, पालक, पातगोभी, गाजर, खीरा, ककड़ी, प्याज, टमाटर आदि। ये तरकारियाँ कच्ची खाई जाती हैं।

पका कर खाई जाने वाली तरकारियों में परवल, लौकी, नेनुआ, तरोई, शलगम, सोया, मरसा, पालक अति उत्तम हैं। इनसे उतर कर भिण्डी, फूल-गोभी, चुकंदर, टिण्डा आदि हैं। इनके बाद नम्वर आता है बोडा, मटर, सेम का। इन्हें कब्ज से बचने के लिए विशेष रूप से खाना चाहिए। भोजन में शाक तरकारियों की मात्रा काफी रहनी चाहिए। इसके सम्यन्ध में पहले भी लिखा जा चुका है। २० प्रतिशत चावल रोटी दाल आदि और ८० प्रतिशत शाक तरकारियों और फलों का रहना चाहिए। जो लोग फल न ले सकें वे उसके बदले में कच्ची तरकारियाँ इस्तेमाल कर सकते हैं। पहले वक्त के भोजन में कच्ची तरकारियों का सलाद और कुछ हरी तरकारियाँ पकाई हुई खाकर फिर भात रोटी आदि खाना चाहिए। शाम

को यदि भोजन न करके केवल तरकारियाँ और फल खाये जायें और दूध पी लिया जाय तो अच्छा है। जो लोग भोजन करना चाहें वे हलका खाना खाएँ और शाक तरकारियाँ अधिक कर दें तथा भात रोटी कम।

कब्ज को साधारण रोग न समझना चाहिए, यह मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु है। डाक्टरों ने पता लगाया है कि जिस देश के लोग मांस अधिक खाते हैं और कब्ज के रोगी हैं वहाँ के लोगों में पेट के अन्दर फोड़े बहुत होते हैं। भारत वर्ष में पेट में फोड़े बहुत थोड़े लोगों को होते हैं इसका कारण यही है कि यहाँ गोشت कम लोग खाते हैं, शाक तरकारियाँ अधिक खाई जाती हैं। वस्तुतः भाजियों में बहुत ना औषधियों का सा गुण रहता है। उसी गुण के कारण वे शरीर को मुन्दर और स्वस्थ बनाती हैं। पेट साफ करती हैं और खून को साफ करती तथा नया रक्त उत्पन्न करती हैं। शरीर को हरा भरा बनाती हैं। मन प्रसन्न रखती हैं और मस्तिष्क को बल देती और स्वस्थ बनाती हैं।

मठे का प्रयोग कब्ज दूर करने में बड़ा प्रभावशाली होता है। भोजन के बाद थोड़ा मठा अवश्य पीना चाहिए। विशेष जानकारी के लिए हमारी पुस्तक 'मठा' उसके गुण तथा उपयोग' पटना चाहिए।

गर्भिणी स्त्रियों का भोजन और शाक तरकारियाँ

गर्भावस्था में स्त्रियों के खान पान का यथोचित ध्यान और प्रदन्ध होना चाहिए। इस अवस्था में स्त्रियाँ खास तौर से दुर्बल हो जाती हैं। बहुतों को तो रक्ताल्पता जैसी व्याधि धर दवाती है इसी कारण उनका चेहरा पीला पड़ जाता है। यदि इस अवस्था में उत्तम भोजन न मिला तो स्वास्थ्य के खराब हो जाने के कारण प्रसव काल में बहुत कष्ट होता है। जिस भोजन में उत्तम प्रकार का प्रोटीन हो, सब विटामिन उचित मात्रा में

^१ यह पुस्तक महेन्द्र-रसायनशाला, कटरा, इलाहाबाद से मिलती है। मूल्य प्रथम संस्करण १)

पैदा होने के बाद २४ घंटे तक भोजन के स्थानों में दूध नहीं जाता। इसमें जान पड़ता है कि इन्होंने चाहती है कि बच्चों को उत्पन्न होने ही कुछ भोजन न दिया जाए। प्रत्यक्षीयता में कष्ट करने के कारण बच्चा विभ्रान्त चाहता है इसलिए उचित नहीं है कि जरा सा अलग गहद बच्चों को चटा दिया जाए और उसे विभ्रान्त करने दिया जाए। यदि माँ के दूध उत्पन्न में विनम्र हो तो अवश्य थोड़ा दूध उतना ही उन मिलाकर गरम करके देना चाहिए। बच्चों का सर्वश्रेष्ठ आहार दूध ही है। माँ का दूध सर्वोत्तम होता है। यदि माँ के दूध में पेट न भरे तो ऊपर का दूध दिया जाना चाहिए। यदि ऊपर का दूध देना हो तो रात का दूध देना चाहिए उन्हें कुछ उस मिलाकर २-३ घंटे रुकके डाक्टर गरम कर देना चाहिए फिर मक्खन छान लेना चाहिए और पिलाना चाहिए। जब बच्चा दो तीन मास से ऊपर का हो जाए तो उसमें थोड़ा फलों का रस या फलक अथवा टमाटर का रस पिलाना चाहिए।

जिस प्रकार मिट्टी और लकड़ के बने भी आवश्यकता पड़े लोगों को पतनी है उसी प्रकार बच्चों के उचित बहवार और व्यवस्था के लिए इनका भिक्षा आवश्यक है। माँ के दूध और माँ के दूध में दो चीजें होती हैं किन्तु राख तरकारीयों के रस और फलों के रस के सम्बन्ध में इनकी माँ बहारी का मन्त्र है। टमाटर और गाजर का रस भी इस लाभदायक है। कुछ लोगों का स्थान है कि दो तीन महीने के बाद बच्चों को माँ के रस देना चाहिए और ५ वें महीने में राख तरकारीयों का रस दिया जाना चाहिए। टमाटर का रस प्रत्येक दृष्टि में बहुत ही उपयोगी है। एक डाक्टर साहब ने अपना अनुभव लिखते समय लिखा है कि बच्चों के भोजन में राख का रस दूध देने से उनके भोजन में दूध मात्र पहुँचता है। एक दूसरे डाक्टर लिखते हैं कि जब बच्चों के भोजन में माँ के दूध का रस बड़ा दिया जाता है तो दूध का दूध दूध दूध दूध दूध दूध है।

राख का रस बड़ी मात्रा में न पिलाना चाहिए। राख को माँ के

रहे, खनिज लवण प्रचुर मात्रा में विद्यमान हो, स्नेह (घी, तेल) का यथोचित मिश्रण हो तथा मीठा अधिक न हो वही उत्तम आहार है। प्रोटीन के लिए हाथ का पिसा बिना छना मोटा आटा, दूध, बिना छँटा चावल, दाल आदि से काम चल सकता है किन्तु विटामिन और खनिज लवणों की प्राप्ति शाक तरकारियों की यथेष्ट मात्रा के बिना नहीं हो सकती। बादाम, सूखे मेवे, पके फल का प्रयोग लाभदायक होगा।

गर्भिणी स्त्री के भोजन में चार प्रकार के विटामिन पर्याप्त मात्रा में होने चाहिए। विटामिन ए से बच्चे का शरीर सुडील और गठा हुआ बनता है, उसके नेत्र और फेफड़े मजबूत बनते हैं और संक्रामक रोगों से मुकाबिला करने की शक्ति उसमें आती है। विटामिन बी से बच्चे की पाचन शक्ति अच्छी रहती है। यदि दूध पिलाने वाली माता बदपरहेजी न करे तो जल्दी बच्चे को अपच आदि रोग नहीं होते। गर्भावस्था में जो स्त्रियाँ मिट्टी आदि अवाछनीय पदार्थ खाने लगती हैं उनके भोजन में इस विटामिन की कमी रहती है। विटामिन सी के कारण प्रसव के बाद रक्तस्राव अधिक नहीं हो पाता। जिनके शरीर में इस विटामिन की कमी रहती है उन्हें रक्तप्रवाह अधिक होता है और रक्त सम्बन्धी अन्य व्याधियाँ होने का डर रहता है। विटामिन डी से बच्चे की हड्डियाँ बनती हैं, दाँत मजबूत होते हैं। यदि यह विटामिन कम मात्रा में गर्भावस्था में पहुँचे तो बच्चे की हड्डियाँ कमजोर रह जाती हैं। धूप लेने से भी यह विटामिन प्राप्त हो जाता है। जिन शाक तरकारियों में ये विटामिन होते हैं तथा कैल्शियम रहता है उनको खूब खाने को देना चाहिए। विचार इस बात का रखना चाहिए कि जो चीजे दी जायें सब जल्द पच जाने वाली हो, और वायु कुपित करने वाली न हो।

बच्चों के भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

बच्चा पैदा होते ही लोग उसको बकरी या गाय का दूध देते हैं। बच्चा

पंदा होने के बाद २४ घंटे तक माता के स्तनों में दूध नहीं आता । इसमें जान पड़ता है कि प्रकृति चाहती है कि बच्चे को उत्पन्न होते ही कुछ भोजन न दिया जाय । प्रसव-सीढ़ी में बूँट पाने के कारण बच्चा विश्राम चाहता है इसलिए उचित यही है कि जरा ना अस्तनी गहद बच्चे को चटा दिया जाय और उसे विश्राम करने दिया जाय । यदि मा के दूध उतरने में विलम्ब हो तो अवरुध थोड़ा दूध उतना ही जन मिलाकर गरम करके देना चाहिए । बच्चे का सर्वश्रेष्ठ आहार दूध ही है । मा का दूध सर्वोत्तम होता है । यदि मा के दूध ने पेट न भरे तो ऊपर का दूध दिया जाना चाहिए । यदि ऊपर का दूध देना हो तो गाय का शुद्ध दूध लेना चाहिए उनमें कुछ जल मिलाकर २-३ दाने मूँकके डालकर गरम कर लेना चाहिए फिर मलकर छान लेना चाहिए और पिलाना चाहिए । जब बच्चा दो तीन मास में ऊपर का हो जाय तो उनको थोड़ा फलों का रस या पालक अथवा टमाटर का रस पिलाना चाहिए ।

जित्त प्रकार विटामिनो और खनिज लवणों की आवश्यकता बड़े लोगों को पड़ती है उन्ही प्रकार बच्चों के उचित दृष्टिकार और स्वास्थ्य के लिए इतना मिलना आवश्यक है । माता के दूध और गाय के दूध में ये चीजे होती हैं किन्तु शाक तरकारियों के रस और फलों के रस के इस्तेमाल से इनकी मात्रा बढ़ाई जा सकती है । टमाटर, और गाजर का रस भी बड़ा लाभदायक है । कुछ लोगों का ख्याल है कि दो तीन महीने के बाद बच्चों को मन्तरे का रस देना चाहिए और ५वे महीने में शाक तरकारियों का रस दिया जाना चाहिए । टमाटर का रस प्रत्येक दृष्टि में बहुत ही उपयोगी है । एक डाक्टर साहब ने अपना अनुभव लिखते समय लिखा है कि बच्चों के भोजन में पालक का रस बढ़ा देने से उनके पोषण में बड़ा लाभ पहुँचता है । एक दूसरे डाक्टर लिखते हैं कि जब बच्चों के भोजन में गाजर या पालक का रस बढ़ा दिया जाता है तो दूध का चूना खूब अच्छी तरह पचता है ।

शाक का रस बड़ी सावधानी से निकालना चाहिए । शाक को अच्छी

रहे, खनिज लवण प्रचुर मात्रा में विद्यमान हो, स्नेह (घी, तेल) का यथोचित मिश्रण हो तथा मीठा अधिक न हो वही उत्तम आहार है। प्रोटीन के लिए हाथ का पिसा बिना छना मोटा आटा, दूध, बिना छंटा चावल, दाल आदि से काम चल सकता है किन्तु विटामिन और खनिज लवणों की प्राप्ति शाक तरकारियों की यथेष्ट मात्रा के बिना नहीं हो सकती। बादाम, सूखे मेवे, पके फल का प्रयोग लाभदायक होगा।

गर्भिणी स्त्री के भोजन में चार प्रकार के विटामिन पर्याप्त मात्रा में होने चाहिए। विटामिन ए से बच्चे का शरीर सुडौल और गठा हुआ बनता है, उसके नेत्र और फेफड़े मजबूत बनते हैं और संक्रामक रोगों से मुकाबिला करने की शक्ति उसमें आती है। विटामिन बी से बच्चे की पाचन शक्ति अच्छी रहती है। यदि दूध पिलाने वाली माता बदपरहेजी न करे तो जल्दी बच्चे को अपच आदि रोग नहीं होते। गर्भावस्था में जो स्त्रियाँ मिट्टी आदि अवांछनीय पदार्थ खाने लगती हैं उनके भोजन में इस विटामिन की कमी रहती है। विटामिन सी के कारण प्रसव के बाद रक्तस्राव अधिक नहीं होता। जिनके शरीर में इस विटामिन की कमी रहती है उन्हें रक्तप्रवाह अधिक होता है और रक्त सम्बन्धी अन्य व्याधियाँ होने का डर रहता है। विटामिन डी से बच्चे की हड्डियाँ बनती हैं, दाँत मजबूत होते हैं। यदि यह विटामिन कम मात्रा में गर्भावस्था में पहुँचे तो बच्चे की हड्डियाँ कमजोर रह जाती हैं। धूप लेने से भी यह विटामिन प्राप्त हो जाता है। जिन शाक तरकारियों में ये विटामिन होते हैं तथा कैल्शियम रहता है उनको खव खाने को देना चाहिए। विचार इस बात का रखना चाहिए कि जो चीन दी जायें मर जन्म पच जाने वाली हो, और वायु कुपित करने वाली न हो।

बच्चों के भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

बच्चा पैदा होत ही लोग उसको बकरी या गाय का दूध देते हैं। बच्चा

ती हवा और शुष्क वायु दोनों का भोजन प्राप्त होता चाहिए। इनके लिए पक, पच, तथा शाक-वर्णनामों की उपयुक्त होती है। जब पुरानी ताजा पोट आये, शरीर ठंडा भग तो ठंडा नहीं भग आदि देना उपयुक्त होगा।

ऋतु अनुसार भोजन और शाक-तरकारियाँ

वात, पित्त, कफ, जिन प्रकार भोजन द्वारा घटाये बढ़ाये जाते हैं उन्हीं प्रकार वर्ष के अलग-अलग भागों में जिसे ऋतु कहते हैं वे बढ़ते, घटते रहते हैं। पाल्मून चैत में वसन्त ऋतु होता है इसमें कफ बढ़ता है और गर्मी में शान्त होता है। गर्मी शान्त होने होने वायु का संचय होता है और वर्षा में वायु क्षुब्ध होता है और शरद ऋतु में शान्त होता है। वायु के शान्त के साथ साथ शरद ऋतु में पित्त का आरम्भ होता है, हेमन्त में वृद्धि पर रहता है और शिशिर में शान्त होता है। शिशिर में ही कफ बढ़ना आरम्भ हो जाता है जिसका संचय वसन्त में होता है। इन प्रकार ऋतुओं दोष के संचय, संचय और संचय का कार्य करती रहती हैं। इन ऋतुओं में कैसा शाहार हो वह एक विचारणीय प्रश्न होता है। जिन ऋतुओं में जो दोष क्षुब्ध होते हैं उन्हीं ऋतुओं में उन दोषों को शान्त करने वाले फल और तरकारियाँ बढ़ाये पंदा होती हैं। इसलिए मौसमी फल और तरकारियों का इस्तेमाल करना चाहिए। कुछ शाक-तरकारियाँ ऐसी भी हैं जो जिन मौसम में पंदा होती हैं उन्हीं मौसम के दोषों को बिगाड़ देती हैं या उनके लिए हानिकार होती हैं। वसन्त में मूली और नींबू का खूब इस्तेमाल करना चाहिए। परन्तु इसी ऋतु में होता है वह वातनाशक होता है। नींबू के बीज पेट में न जाने पावे। इसमें बड़ा नुस्खाना होता है।

आगे शाक-तरकारियों के वर्णन में देखने से पाठक स्वयं यह निर्णय कर सके हैं कि कौन कौन से शाक किस ऋतु में खाये जायें। केवल इतना याद रखना चाहिए कि जिन ऋतु में कौन सा दोष क्षुब्ध होता है। शरद

क्योंकि हमारा विषय तो केवल शाक तरकारियों का महत्त्व बतलाना है, भोजन के अन्य अंगों पर प्रकाश डालना नहीं।

दूध पिलाने वाली माताओं के भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

दूध पीने वाला बच्चा अपनी आवश्यकता की सभी चीजें माता के दूध से प्राप्त करता है। इसलिए माता का भोजन ऐसा सुपाच्य, पोषिक और गणिज लवणों तथा विटामिनो में पूर्ण होना चाहिए कि वह अपने स्वास्थ्य को कायम रखने हुए बच्चों को अपने दूध द्वारा सभी तत्व पहुँचा सके। यदि दूध पीने वाला बच्चा आरोग्य न रहे तो समझना चाहिए कि माता का आहार-विहार ठीक नहीं है और उसका दूध खराब हो गया है, दूध बचाने के लिए विटामिन बी की आवश्यकता पड़ती है। पहली बात जिसका ध्यान माता को रखना चाहिए यह है कि उसके भोजन में विटामिन बी वाले पदार्थ अधिक रहे जिसमें पर्याप्त मात्रा में दूध बना करे। बी विटामिन के अतिरिक्त सभी विटामिनो का भी यथोचित मात्रा में पहुँचना आवश्यक है।

रंगे शाक, टमाटर, नींबू, गाजर, दूध, मूँग की दाल, तहगुन, किसमिज आदि बहुत उपयोगी हैं। माता के आहार में वायु बचाने वाले पदार्थ जैसे गाभी, मटर, उखर या अन्य इसी तरह की चीजें न होंगी चाहिए जिनमें ब-ब-ब पदार्थ दंड हो जाता है। विटामिन सी और कैल्शियम वाली दालियाँ, सिद्धांत और माता को मिलनी चाहिए, जिसमें बच्चों की दृष्टि संतुष्ट हो सके।

अन्ना देने में सुरक्षित रहनी चाहिए कि दूध भी माते को न देना चाहिए। दूसरे विटामिन सी के बाद ही दूसरा भोजन देना चाहिए। इसलिए दूसरे भोजन में विटामिन सी देना चाहिए। यह पोषिक और सुपाच्य होता है और जो स्वास्थ्य बचाने में मदद करता है और बच देता है। आरोग्य में

ही हतका और शुद्ध रक्त बनाने वाला भोजन दिया जाना चाहिए। इनके लिए दूध, फल, तथा शाक तरकारियाँ ही उपयुक्त होती हैं। जब पुरानी ताज्ज लौट आवे शरीर हरा भरा हो जाय तभी अन्न आदि देना उपयुक्त होगा।

ऋतु अनुसार भोजन और शाक तरकारियाँ

वात, पित्त व कफ जिन्हें प्रकृति भोजन द्वारा घटाये बढ़ाये जाते हैं उसी प्रकार वर्ष के चला चला भागों में जिन्हें ऋतु कहते हैं वे घटते, घटते रहते हैं। फाल्गुन चंद्र में वसन्त ऋतु होता है इसमें कफ बढ़ता है और गर्मी में शान्त होता है। गर्मी शान्त होने होने वायु का संचय होता है और वर्षा में वायु कुपित होता है और शरद ऋतु में शान्त होता है। वायु के शान्त के साथ साथ शरद ऋतु में पित्त का आरम्भ होता है, हेमन्त में वृद्धि पर रहता है और शिशिर में शान्त होता है। शिशिर में ही कफ बढ़ता आरम्भ हो जाता है जिसका क्रोध वसन्त में होता है। इन प्रकार ऋतुओं दोष के संचय, क्रोध और शान्त का कार्य करती रहती है। इन ऋतुओं में क्या आहार हो यह एक विचारणीय प्रश्न होता है। जिन ऋतुओं में जो दोष कुपित होते हैं उन्हीं ऋतुओं में उन दोषों को शान्त करने वाले फल और तरकारियाँ बहुधा पैदा होती हैं। इसलिए मौसमी फल और तरकारियों का इस्तेमाल करना चाहिए। कुछ शाक तरकारियाँ ऐसी भी हैं जो जिस मौसम में पैदा होती हैं उन्हीं मौसम के दोषों को दिलाट देती हैं या उनके लिए हानिकर होती हैं। बरसात में मूली और गोबू का खूब इस्तेमाल करना चाहिए। परन्तु इसी ऋतु में होता है वह बालनाशक होता है। गोबू के दोष पेट में न जाने पावें। इससे बड़ा नुकसान होता है।

आगे शाक तरकारियों के वर्णन में देखने से पाठक स्वयं यह निर्णय कर सकते हैं कि कौन कौन से शाक किस ऋतु में खाये जायें। केवल इतना याद रखना चाहिए कि किस ऋतु में कौन सा दोष कुपित होता है।

रक्त, मजिज तथा प्रसव माता में विद्यमान .
 गर्भोन्नि मिश्रण हो तथा मीष मांस न हो
 प्रोटीन के लिए लाभ या हानि न हो
 चाय, दाल आदि से काम चल सकता है कि
 सब्जियों की प्राप्ति शाक तरकारियों की मदद से
 बादाय, गूने मेने, पत्ते फल का प्रयोग लाभदायक

गर्भिणी स्त्री के भोजन में चार प्रकार के
 होने चाहिए । विटामिन ए मे बच्चे का शरीर
 है, उसके नेत्र और फेफड़े मजबूत बनते हैं और
 करने की क्षमता उममें आती है । विटामिन बी
 अच्छी रहती है । यदि दूध पिलाने वाली माता
 बच्चे को अपच आदि रोग नहीं होते । गर्भावस्था
 अवाछनीय पदार्थ खाने लगती है उनके भोजन
 रहती है । विटामिन सी के कारण प्रसव के बा
 पाता । जिनके शरीर में इस विटामिन की कमी
 अधिक होता है और रक्त सम्बन्धी अन्य व्याधि
 विटामिन डी से बच्चे की हड्डियां बनती है, दांत
 विटामिन कम मात्रा में गर्भावस्था में पहुँचे तो
 रह जाती हैं । दूध लेने से भी यह विटामिन
 शाक तरकारियों में ये विटामिन होते हैं तथा
 खाने को देना चाहिए । विचार इस बात
 चीजे दी जायें सब जल्द पच जाने वाली हो, और
 न हो ।

बच्चों के भोजन में शाक तरकारी

बच्चा पैदा होते ही तोंग उसको बकरी या ग

क्योंकि हमारा विषय तो केवल शाक तरकारियों का महत्त्व बतलाना है, भोजन के अन्य अंगों पर प्रकाश डालना नहीं।

दूध पिलाने वाली माताओं के भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

दूध पीने वाला बच्चा अपनी आवश्यकता की सभी चीजें माता के दूध से प्राप्त करता है। इसलिए माता का भोजन ऐसा सुपाच्य, पोष्टिक और खनिज लवणों तथा विटामिनो से पूर्ण होना चाहिए कि वह अपने स्वास्थ्य को कायम रखते हुए बच्चों को अपने दूध द्वारा सभी तत्व पहुँचा सके। यदि दूध पीने वाला बच्चा आरोग्य न रहे तो समझना चाहिए कि माता का आहार-विहार ठीक नहीं है और उसका दूध खराब हो गया है, दूध बढ़ाने के लिए विटामिन बी की आवश्यकता पड़ती है। पहली बात जिसका ध्यान माता को रखना चाहिए यह है कि उसके भोजन में विटामिन बी वाले पदार्थ अधिक रहे जिसमें पर्याप्त मात्रा में दूध बना करे। बी विटामिन के अतिरिक्त सभी विटामिनो का भी यथोचित मात्रा में पहुँचना आवश्यक है।

हरे शाक, टमाटर, नीबू, गाजर, दूध, मूँग की दाल, लहसुन, किशमिश आदि बहुत उपकारी हैं। माता के आहार में वायु बढ़ाने वाले पदार्थ जैसे गोभी, मटर, उरद या अन्य इसी तरह की चीजें न होनी चाहिए इसमें बच्चे के पेट में दर्द हो जाता है। विटामिन सी और कैल्शियम वाली तरकारियाँ विशेष तौर से माता को मिलनी चाहिए जिससे बच्चे की हड्डी मजबूत बने।

बच्चा होने के तुरंत बाद ही स्त्री को कुछ भी गाने को न देना चाहिए। देर विश्राम करने के बाद ही हलका भोजन देना चाहिए। इसीलिए हृदी और गुड दिया जाता है। यह पोष्टिक और सुपाच्य होता है साथ ही शारीरिक थकान दूर करना और बल देता है। आरम्भ से

ही हलया और शुद्ध रूपत बनान जाना भान्त दिना जाना चाहिए । इनके लिए दूध, फल तथा शाक तत्त्वार्थिना ही उपयुक्त होती हैं । जय पुरानी ताबन लोट आवे, शरीर हरा भरा हो जय तभी जय यदि देना उपयुक्त होगा ।

ऋतु अनुसार भोजन और शाक तरकारियाँ

वात, पित्त कफ जिन् प्रकार भोजन द्वारा घटाये दटाये जाते हैं उनी प्रकार वर्ष के अलग अलग भागों में जिने ऋतु कहते हैं वे बटने, घटते रहते हैं । फाल्गुन चैत्र में वसन्त ऋतु होता है इनमें कफ बटता है और गर्मी में शान्त होता है । गर्मी शान्त होने होते वायु का सचय होता है और वर्षा में वायु कुपित होता है और शरद ऋतु में शान्त होता है । वायु के अन्त के साथ माघ शरद ऋतु में पित्त का आरम्भ होता है, हेमन्त में वृद्धि पर रहता है और शिशिर में शान्त होता है । शिशिर में ही कफ बटना आरम्भ हो जाता है जिसका कोष वसन्त में होता है । इस प्रकार ऋतुओं दोष के सचय, कोष और शमन का कार्य करती रहती है । इन ऋतुओं में कैसा आहार हो यह एक विचारणीय प्रश्न होता है । जिन ऋतुओं में जो दोष कुपित होते हैं उन्हीं ऋतुओं में उन दोषों को शान्त करने वाले फल और तरकारियाँ बहुधा पंदा होती हैं । इसलिए मौसमी फल और तरकारियों का इस्तेमाल करना चाहिए । कुछ शाक तरकारियाँ ऐसी भी हैं जो जिस मौसम में पंदा होती हैं उनी मौसम के दोषों को बिगाड देती हैं या उनके लिए हानिकर होती हैं । बरसात में मूली और नीबू का खूब इस्तेमाल करना चाहिए । पर्वल इनी ऋतु में होता है वह वातनाशक होता है । नीबू के बीज पेट में न जाने पावे । इसने बड़ा नुकसान होता है ।

आगे शाक तरकारियों के वर्णन में देखने से पाठक स्वयं यह निर्णय कर सकते हैं कि कौन कौन से शाक किस ऋतु में खाये जायें । केवल इतना याद रखना चाहिए कि किस ऋतु में कौन सा दोष कुपित होता है । शरद

हैं या उनका अभाव है। शरीर को नीरोग और सुन्दर रखने के लिए प्राकृतिक लवणों की विद्यमानता भोजन में अन्यन्त आवश्यक है। ये प्राकृतिक लवण हमें साग तरकारी और नाना प्रकार के फलों में मिलते हैं। यदि भोजन में शाक-सब्जी और फल का अभाव है तो वह कितना ही स्वादिष्ट और मधुर क्यों न हो उसमें शरीर का यथेष्ट उपकार न होगा।

शाक तरकारियाँ पका कर तो खाई ही जाती हैं किन्तु आधुनिक अन्वेषणों से यह निश्चय हो गया है कि जहाँ तक हो सके शाक तरकारियाँ कच्ची ही खाई जायें तो यथेष्ट लाभ होता है। जो कच्ची न खाई जा सकें उन्हें सिर्फ नमक डालकर उबाल लेना चाहिए। गोभी आदि तो केवल ५ मिनट के उबालने में खाने लायक हो जाती है। शाक तरकारी पकाने की एक सरल विधि आगे दी गई है उसे पाठकों को ध्यान में रखना चाहिए। जो शाक तरकारियाँ कच्ची न खाई जायें उनको कुचल कर रस निकाल कर दो एक प्याला सुबह खाली पेट पीना चाहिए और दिन में ३-४ प्याले और पीना चाहिए। इस बात की ओर ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि मीमस, स्वास्थ्य, व्याधि आदि का विचार करके जो शाक तरकारियाँ पथ्य हों उनका यथोचित मात्रा में प्रयोग करना चाहिए। ये वस्तुएँ जिस प्रकार शरीर को पूर्ण स्वस्थ रखने में सहायक होती हैं, उसी प्रकार मौन्दर्य वर्द्धन में भी इनका कम उपयोग नहीं है। पाठक नीचे के पैराग्राफों में र्मीका वर्णन पायेंगे और आशा है शाक तरकारियों का यथोचित उपयोग अपने को स्वस्थ और मौन्दर्यशाली बनाने में करेंगे और लाभ उठावेंगे।

चर्म—स्वस्थ चर्म देगने में कोमल शिशु के चमड़े के समान नरम और मुलायम होना चाहिए। यदि किसी के चमड़े में गुरगुरापन, मुरझाहट और फीकापन हो तो समझना चाहिए कि चमड़ा अपनी स्वाभाविकता छोड़ कर विवृत हो रहा है। अक्सर यह रोग लोगों को सुवासन्या में ही हो जाता है उसका कारण भोजन की गड़बड़ी और ब्रह्मचर्य नाश है। इसके

लिए बाजार में तरह-तरह के तेल, ग्रीम, उबटन आदि विकते हैं। लोग उनका प्रयोग भी करते हैं बिना वस्तुतः यह उनका उलाज नहीं है। इसके लिए भोजन की पड़ताल की जानी चाहिए। जानने की बात यह है कि चर्म-विकृति मलफर (गंधक) और विटामिन जी की कमी शरीर में होने से होती है। यदि यह तत्व शरीर में उचित मात्रा में पहुँचता रहे तो चर्म-विकृति हो ही नहीं। अपने भोजन में आप इन तत्व को पहुँचाइए, आपका चर्मरोग दूर होगा और आप पूर्ण स्वस्थ होंगे। आप शायद यह मननने हो कि इन चीजों के लिए किसी वैद्य या डाक्टर की दूकान में जाना होगा। नहीं आप प्रकृति के पास पहुँचिए। वहाँ इनका अक्षय भण्डार है, प्याज, सलाद मूली, फूलगोभी, टमाटर, पातगोभी में मलफर बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है। विटामिन जी अन्य अनाज और फलों के अतिरिक्त कोमल तरकारियों में पाया जाता है।

क्वज रहने से भी अनेक रोग होते रहते हैं। चर्मरोग में भी उनका गह्वर सम्बन्ध है। उसने छुटकारा पाना ही रोग-मुक्ति का वास्तविक साधन है। इसके लिए भी नियमित भोजन और फल तरकारियों का यथेष्ट उपयोग आवश्यक है। दूसरे अध्याय में इस पर आवश्यक प्रकाश डाला गया है। उन उपायों से क्वज का रोग दिना प्रयास चला जाता है।

सीरा और क्वजों भी चर्मरोग और अधिक पसीना आना तथा शरीर का हर समय तैलाक्त बने रहने के रोग में लान्दायक निदृष्ट हुए हैं। इनका रक्त निकाल कर दिया जाता है। क्वचा तो नमी गन्ते हैं। उद्यान कर तरकारी भी बनाई जाती है। क्वजों के रक्त में नुँह हाथ घोंटने से और उसके बाद स्वच्छ जल में धो डालने से बड़ा लाभ होता है। यह उपाय बराबर करने रहने से क्वजों का वर्ज्य नष्ट होता है, अधिक पसीना आना, शरीर का तैलाक्त रहना आदि व्याधियाँ नहीं होती।

प्याज टमाटर, क्वड़ी, मूली, पातगोभी को बारों-बार उन्में नींद का रक्त निकोड कर गन्ते में पाचन-प्रति-प्रयत्न करनी है

और भूख से अधिक खाने की इच्छा का नाश होता है। यह चमड़े की बीमारियों में लाभदायक है।

यहाँ पर यह समझ लेना आवश्यक है कि मूली अच्छी चीज अवश्य है किन्तु इसके अधिक व्यवहार से रक्त-विकार होता है। आयुर्वेद में इसका अत्यधिक व्यवहार मना किया गया है। दिन भर में ३-४ तोले से अधिक लेने की आवश्यकता नहीं।

उपरोक्त सभी चीजों को कूट कर उनका रस निकाल कर भी इस्तेमाल किया जा सकता है। यह रस बहुत ही रुचिकर और स्वादिष्ट होता है। जो चीजे स्वाद में अच्छी न हों उनमें शहद या नीबू का रस मिला दिया जाय। दिन भर में तीन प्याला रस लेना यथेष्ट है। इससे अधिक की आवश्यकता नहीं।

शाक तरकारी कैसे पकायें ?

जो लोग कच्ची तरकारियाँ खाना पसन्द नहीं करते उनके लिए तरकारी पकाने की एक अच्छी तरीक़ा बताई जा रही है। चुकन्दर या गाजर कोई भी चीज लेकर कद्दूकस में वारीक़ कम चीजिए (वारीक़ टुकड़े कर डालिए)। फिर एक बटली में काफी घी डाल कर उस कमे हुए सामान को उल कर छौक चीजिए ५-७ मिनट के लिए ढाककर आग पर उमलने दीजिए। फिर उसको मुलायम हो जाने पर उतार लीजिए। यदि आवश्यकता हो तो उसमें उतारते समय नमक डाल लीजिए। उसमें पानी ऊपर से डालने की जरूरत नहीं पड़ती। इसी तरह कोई भी शाक तरकारी पकाई जा सकती है।

शरीर का रंग—शरीर का स्वाभाविक रंग जब बिगड़ता है तो शरीर पीला पड़ जाता है, या काला हो जाता है। यह रूग्ण में नालिमा कम होने से होता है। या तो इस रोग के होने के अनेक कारण हो सकते हैं परन्तु रंग में लौट के अभाव के कारण रक्त की नालिमा कम हो जाती है

ने शोभा सुन्दर दाँतो से है। जिस व्यक्ति के अंग प्रत्यग
ने किन्तु दाँत अच्छे न हो कमजोर हो तो वह सौन्दर्य
से स्वच्छ स्वस्थ दाँत किसके हृदय को उल्लसित नहीं
ते को स्वस्थ रखने की ओर प्रत्येक व्यक्ति का ध्यान
कैल्शियम की कमी से दाँतो में विकार पैदा होता है।
रीर की हड्डियाँ ठीक नहीं बनती न शरीर की बढवार
कैल्शियम एक बहुत ही आवश्यक तत्वो में से है जिसकी
शरीर को पडा करती है। कैल्शियम के साथ फास्-
मिन डी का यदि उचित मिश्रण हो तो दाँत अधिक
रहते हैं। कैल्शियम के लिए शाक तरकारियों पर ही
हिए। शाक तरकारियों में यह बहुत कम होता है।
। पकाने से बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। दूध में अच्छा
है। तिल में और भी अधिक। वह कैल्शियम जो शीशियों
र से लेना ठीक नहीं क्योंकि वह रक्त में मिलना नहीं है।
करके देख लिया है कि ऊपर से खाया कैल्शियम हड्डियो
है। भोजन के बहुत ने पदार्थों में यह तत्व पाया जाता है
तरकारियों में यह अधिक होता है वे हैं प्लगोभी, टमाटर,
ज, पालक, लौकी, नीबू, मूली। जिन पदार्थों में कैल्शियम
ही में फास्फोरस भी होता है उसे अन्यत्र टूटने की जम्-
विटामिन डी धीरे धीरे घटने से प्राप्त हो जाना
को बन ने कम १० ग्रैन कैल्शियम रोज मिलना चाहिए।
न ने कम - - और विगोरावस्था में वीन ग्रैन कैल्शियम

र जिन कैल्शियम प्रधान नन्वतियों का
दा सेर के स्तेम। १० ने

ने के अ की

[illegible][illegible]

दांत—मुख की शोभा सुन्दर दांतों से है। जिन व्यक्ति के मग प्रत्यग स्वस्थ और सुन्दर हो किन्तु दांत अच्छे न हो बमजोर हो तो वह सौन्दर्य ही क्या रहा। मोती में स्वच्छ न्यस्त दांत बिनके हृदय को उल्लसित नहीं कर देते। उन दांतों को रदन्य रखने की ओर प्रत्येक व्यक्ति का ध्यान होना ही चाहिए। कैल्शियम की कमी में दांतों में विकार पैदा होता है। रंगों की कमी से शरीर की हड्डियां ठीक नहीं बनती न शरीर की बटवार ही ठीक होती है। कैल्शियम एक बहुत ही आवश्यक तत्वों में से है जिसकी अधिक आवश्यकता शरीर को पडा करती है। कैल्शियम के साथ फास्फोरस और विटामिन डी का यदि उचित मिश्रण हो तो दांत अधिक स्वस्थ और सुन्दर रहते हैं। कैल्शियम के लिए शाक तरकारियों पर ही नहीं रह जाना चाहिए। शाक तरकारियों में यह बहुत कम होता है। जो होता है वह भी पकाने से बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। दूध में अच्छा कैल्शियम मिलता है। तिल में और भी अधिक। वह कैल्शियम जो शीशियों में बन्द रहता है ऊपर से लेना ठीक नहीं क्योंकि वह रक्त में मिलता नहीं है। डाक्टरों ने परीक्षा करके देख लिया है कि ऊपर से खाया कैल्शियम हड्डियों पर चिपक जाता है। भोजन के बहुत में पदार्थों में यह तत्व पाया जाता है किन्तु जिन शाक तरकारियों में यह अधिक होता है वे हैं फूलगोभी, टमाटर, ककड़ी, गाजर प्याज, पालक, लौकी, नीबू, मूली। जिन पदार्थों में कैल्शियम ज्यादा होता है उन्हीं में फास्फोरस भी होता है उसे अन्यत्र टूटने की जल्द रत नहीं पडती। विटामिन डी थोड़ी देर धूप में रहने से प्राप्त हो जाता है। बयस्क लोगों को कम से कम १० ग्रेन कैल्शियम रोज मिलना चाहिए। छोटे बच्चों को कम से कम ३ ग्रेन और किशोरावस्था में बीन तेन कैल्शियम की आवश्यकता होती है। ऊपर जिन कैल्शियम प्रधान तरकारियों का नाम गिनाया गया है उनके आधा सेर के इस्तेमाल से १० ग्रेन कैल्शियम प्राप्त हो सकता है।

भोजन पर यथेष्ट ध्यान देने के अतिरिक्त दांतों की उचित सफाई

नाशक होते हैं शेष तीन कफ बढ़ाने वाले । कपाय, तिक्त और मधुर रस पित्त नाशक होते हैं शेष तीन पित्त वर्द्धक । पट रस प्रवान भोजन करने से ही दोषों की समता रहती है और आरोग्य बढ़ता है । इन रसों के कम अधिक सेवन से क्या क्या हानियाँ होती हैं इसका विस्तृत वर्णन आयुर्वेद में मौजूद है । प्रस्तुत पुस्तक में इसका विस्तृत वर्णन सम्भव नहीं ।

आयुर्वेद जब रसों से आगे बढ़ता है तब उसके विश्लेषण के पाँच भाग हो जाते हैं । वे हैं रस, गुण, वीर्य, विपाक और शक्ति । द्रव्य कही रसों के द्वारा, कही गुण द्वारा, कही वीर्य द्वारा, कही विपाक द्वारा दोषों—वात, पित्त, और कफ—का वर्द्धन और शोषण करते हैं, और शरीर के आरोग्य और रोगयुक्त होने के कारण होते हैं । जिस प्रकार आज कल का पश्चिमी विज्ञान रोगों का कारण कीटाणु (Germs) मानता है इस प्रकार का कोई सिद्धान्त प्राचीन काल में ऋषियों को मान्य नहीं था । उन्होंने रोग होने का सीधा सादा कारण ढूँढ निकाला था । उनकी राय में रोग वात, पित्त, कफ के कुपित होने से होते हैं और इनका प्रकोप अनेक प्रकार की बदपरहेजी के कारण होता है । उनमें प्रवान बदपरहेजी खान पान की होती है । रोगों का निराकरण भी खान पान में सुधार के ही कारण होता है । औषधियाँ क्या हैं ? कोई जादू नहीं है । औषधि से मेरा अभिप्राय उन सभी प्राकृतिक क्रियाओं से है जिनसे आरोग्य लाभ होता है । अनियमित और बिगड़े हुए भोजन द्वारा उत्पन्न हुए विकार को नियमित और सुधरे हुए भोजन अथवा आवश्यक उपवास द्वारा सुधारना ही चिकित्सा का प्राण है । शाक तरकारियों के रस, वीर्य, गुण, विपाक आदि का वर्णन पुस्तक के ८, ९, १० अध्याय में किया गया है । पाठकों को उसे अच्छी तरह समझ कर अपने स्वास्थ्य की रक्षा के लिए शाक तरकारियों का चुनाव करना चाहिए ।

यहाँ पर उनके गुणों का वर्णन समझ लीजिए ।

द्रव्य में लघु, गुरु, स्निग्ध (चिकना), रुक्ष (यसा का अभाव) और

तीक्ष्ण गुण प्रधान होते हैं। ये क्रमशः आकाश, पृथ्वी, जल, वायु और अग्नि के गुण हैं। इस प्रकार पच भूतात्मक द्रव्य शरीर के पच भूतों का पोषण करते हैं। लघु गुण वाले पदार्थ हलके और पथ्य होते हैं जल्द पचने वाले और प्रायः सब के लिए पथ्य होते हैं। गुरु गुण वाले पदार्थ वातनाशक, कफ बढ़ाने वाले, पुष्ट करने वाले होते हैं। स्निग्ध गुण वाले पदार्थ वातनाशक, वलवर्द्धक, वृष्य (घातुवर्धक) होते हैं। रुक्ष गुण वाले पदार्थ कफ नाशक और वातवर्द्धक होते हैं। तीक्ष्ण गुण वाले पदार्थ पित्तवर्द्धक और कफनाशक होते हैं। सुप्त में इनके अतिरिक्त १५ और गुण लिखे हैं।

वीर्य—यह दो प्रकार का होता है उष्ण और शीत। उष्ण वीर्य पदार्थ वात कफ नाशक होते हैं। शीत वीर्य पदार्थ पित्तनाशक होते हैं और वात कफ बढ़ाने वाले होते हैं।

विपाक—जठराग्नि के योग से भोजन पचने के बाद उसका रसान्तर होता है। उस रसान्तर को विपाक कहते हैं। मधुर और नमकीन रस पचने पर प्रायः मधुर होते हैं, अम्ल रस का विपाक प्रायः अम्ल होता है। कटु, तिक्त और कषाय रस का विपाक प्रायः कटु होता है। मधुर विपाक कफवर्द्धक और वात पित्त नाशक होता है, अम्ल विपाक पित्तवर्द्धक और वात कफ नाशक होता है। कटु विपाक वातवर्द्धक होता है और कफ पित्त का नाश करता है। शाक तरकारियों का गुण स्मरण के लिए यह अध्याय अच्छी तरह ध्यान में रखना आवश्यक है।

द्रव्यों में शक्ति अपरिमित है। रस, गुण, वीर्य और विपाक के द्वारा जो कार्य सम्भव नहीं वह शक्ति द्वारा हो जाता है। बहुत नी जड़ी बूटियों द्वारा ऐसे कार्य होते हैं जो उनमें वर्तमान रस, गुण वीर्य और विपाक द्वारा होना सम्भव नहीं होता। वह कार्य क्यों हो जाता है इसके लिए कोई कारण नहीं बताया जा सकता केवल यही कहा जाता है कि उनमें ऐसी शक्ति है। सहस्ररसा की जड़ मूल पर बांधने से रस रूट जाता है। क्यों? यह उसकी शक्ति है।

अध्याय ५

पाश्चात्य मत से विश्लेषण

खाद्य पदार्थों का विश्लेषण पश्चिमीय विद्वानों ने अपने ढंग में किया है। वर्तमान काल में कुछ लोग उमी प्रकार के विश्लेषण को प्रधानता देते हैं। पाठकों के ज्ञानवर्द्धन के लिए हम उस यहाँ लिख रहे हैं।

भोजन में प्रोटीन, चर्मा, कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च, श्वेतमांस और शर्करा), लवण और जल तथा कुछ विटामिन होते हैं।

प्रोटीन

प्रोटीन में अरब्युमिन, पात्रिन, गिटोनिम, मायोसिन, ग्लोब्युमिन, केसिन आदि प्राणिज द्रव्य होते हैं। वनस्पति वर्गीय ग्लूटेन और लेग्युमिन भी इसमें मिलते हैं। इसमें नाइट्रोजन अधिक होता है। जिस पदार्थ में जितना ही अधिक नाइट्रोजन होता है वह उतनी ही देर में पचता है। प्रोटीन अधिक होने के कारण इस वर्ग के पदार्थ को प्रोटीड कहते हैं। दाल में लेग्युमिन (Legumin) होता है, सत्तू में फाइब्रिन (Fibrin) मांस, मछली, अंडे की सफेदी और दूध के घनाश में प्रोटीन होता है। मछली में स्टार्च और थोड़ा सा प्रोटीन होता है। प्रोटीन के दो भाग किये गये हैं। दूध, दही, अंडा, मांस, मछली, कलेजी, हरी तरकारी और शाक में पाये जाने वाले प्रोटीन प्रथम वर्ग के हैं और जव, गेहूँ, चक्की के पिसे आटे, दाल, आलू, बादाम, फल फलहरी, जव के सत्तू आदि में द्वितीय वर्ग का प्रोटीन रहता है। दाल वाले अन्न में प्रोटीन अधिक होता है। प्रोटीन पशुजगत और वनस्पति-जगत दोनों से प्राप्त होता है। शरीर को दोनों प्रकार के

प्रोटीन की आवश्यकता रहती है। यदि पशुजगत का प्रोटीन विलकुल न मिले तो शरीर का पोषण ठीक नहीं हो सकता। शरीर संगठन के लिए पहले वर्ग के प्रोटीन की आवश्यकता होती है। किन्तु इससे यह नहीं समझना चाहिए कि द्वितीय वर्ग के प्रोटीन की आवश्यकता ही नहीं। यह भी शरीर के लिए बहुत आवश्यक है। दोनों प्रकार के प्रोटीन मिलकर शरीर की ठीक ठीक रक्षा कर पाते हैं। एक दूसरे के पचने में सहायक भी होता है। इसलिए रोटी, दाल, तरकारी के साथ पहले वर्ग के प्रोटीन वाले पदार्थ जैसे दूध, दही, अंडा, मांस आदि भी कुछ रहना ही चाहिए। देश की गरीबी भोजन में दूध दही का संयोग नहीं होने देती जिसके कारण सर्वसाधारण का स्वास्थ्य चौपट हो रहा है। प्रोटीन मांस बनाने वाला पदार्थ है इसलिए इसे फ्लेश फार्मर कहते हैं। हमारे शरीर के कोष (Cells), जो प्रति क्षण धिनते और टूटते फूटते हैं, की पूर्ति इसी पदार्थ में होती है।

वसा

शरीर को पोषण करने वाले पदार्थों में दूसरा स्थान घी, तेल, मक्खन चर्बी आदि का है। उत्तम जाति की बसा दूध से प्राप्त होती है। पश्चिमी विद्वान सभी प्रकार के स्नेह को समान ही मानते हैं। किसीको विशेषता नहीं प्रदान करते। इस वर्ग के पदार्थ में कार्बन, ऑक्सीजन और हाइड्रोजन अधिक पाया जाता है। ऑक्सीजन और हाइड्रोजन के एक निश्चित परिमाण में मिलने से पानी बनता है। वसा में इतना ऑक्सीजन नहीं होता कि हाइड्रोजन के साथ मिल कर पानी बन सके। इस पदार्थ में ७६ प्रतिशत कार्बन, १० प्रतिशत ऑक्सीजन और ११ प्रतिशत हाइड्रोजन होता है। शर्करा वर्गीय पदार्थों में बसा वर्गीय पदार्थों की अपेक्षा ऑक्सीजन अधिक होता है। इसी कारण इन वर्ग में शर्करा वर्गीय पदार्थ का संयोग होने में वे जलकर उत्पन्न और शक्ति उत्पन्न करते हैं। इन वर्ग में शरीर में गर्मी उत्पन्न होती है। प्रोटीन दिग्घट पदार्थ में शक्ति नहीं पैदा होती

अध्याय ५

पाश्चात्य मत से विश्लेषण

व्याद्य पदार्थों का विश्लेषण पश्चिमीय विद्वानों ने अपने ढंग से किया है। वर्तमान काल में कुछ लोग उसी प्रकार के विश्लेषण को प्रचलित करते हैं। पाठकों के ज्ञानवर्द्धन के लिए हम उसे यहाँ लिख रहे हैं।

भोजन में प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च, श्वेतसार और शर्करा), लवण और जल तथा कुछ विटामिन होते हैं।

प्रोटीन

प्रोटीन में अल्ब्यूमिन, फेब्रिन, सिटोनिम, मायोसिन, ग्लोब्युलिन, केसिन आदि प्राणिज द्रव्य होते हैं। वनस्पति वर्गीय ग्लूटेन और लेग्युमिन भी इसमें मिलते हैं। इसमें नाइट्रोजन अधिक होता है। जिस पदार्थ में जितना ही अधिक नाइट्रोजन होता है वह उतनी ही देर में पचता है। प्रोटीन अधिक होने के कारण इस वर्ग के पदार्थों को प्रोटीड कहते हैं। दाल में लेग्युमिन (Legumin) होता है, सत्तू में फाइब्रिन (Fibrin) मांस, मछली, अंडे की सफेदी और दूध के घनाश में प्रोटीन होता है। मछली में स्टार्च और थोड़ा सा प्रोटीन होता है। प्रोटीन के दो भाग किये गये हैं। दूध, दही, अंडा, मांस, मछली, कलेजी, हरी तरकारी और शाक में पाये जाने वाले प्रोटीन प्रथम वर्ग के हैं और जव, गेहूँ, चावल के पिये आटे, दाल, आलू, बादाम, फल फलहरी, जव के सत्तू आदि में द्वितीय वर्ग का प्रोटीन रहता है। दाल वाले अन्न में प्रोटीन अधिक होता है। प्रोटीन पशुगणन में वनस्पति-जगत दोनों में प्राप्त होता है। शरीर को दोनों प्रकार के

प्रोटीन की आवश्यकता रहती है। यदि पशुजगत का प्रोटीन बिल्कुल न मिले तो शरीर का पोषण ठीक नहीं हो सकता। शरीर संगठन के लिए पहले वर्ग के प्रोटीन की आवश्यकता होती है। किन्तु इसने यह नहीं समझना चाहिए कि द्वितीय वर्ग के प्रोटीन की आवश्यकता ही नहीं। यह भी शरीर के लिए बहुत आवश्यक है। दोनों प्रकार के प्रोटीन मिलकर शरीर की ठीक ठीक रक्षा कर पाते हैं। एक दूसरे के पचने में सहायक भी होता है। इसलिए रोटी, दाल, तरकारी के साथ पहले वर्ग के प्रोटीन वाले पदार्थ जैसे दूध, दही, अंडा, मांस आदि भी कुछ रहना ही चाहिए। देश की गरीबी भोजन में दूध दही का संयोग नहीं होने देती जिसके कारण सर्वसाधारण का स्वास्थ्य चौपट हो रहा है। प्रोटीन मांस बनाने वाला पदार्थ है इसलिए इसे फ्लेश फार्मर कहते हैं। हमारे शरीर के कोष (Cells), जो प्रति क्षण धिमते और टूटते फूटते हैं, की पूति इसी पदार्थ से होती है।

वसा

शरीर को पोषण करने वाले पदार्थों में दूसरा स्थान घी, तेल, मक्खन चर्बी आदि का है। उत्तम जाति की बना दूध से प्राप्त होती है। पश्चिमी विद्वान सभी प्रकार के स्नेह को समान ही मानते हैं। किसीको विशेषता नहीं प्रदान करते। इस वर्ग के पदार्थ में कार्बन, आक्सीजन और हाइड्रोजन अधिक पाया जाता है। आक्सीजन और हाइड्रोजन के एक निश्चित परिमाण में मिलने से पानी बनता है। वसा में इतना आक्सीजन नहीं होता कि हाइड्रोजन के साथ मिल कर पानी बन सके। इस पदार्थ में ७६ प्रतिशत कार्बन, १० प्रतिशत आक्सीजन और ११ प्रतिशत हाइड्रोजन होता है। शर्करा वर्गीय पदार्थों में वसा वर्गीय पदार्थों की अपेक्षा आक्सीजन अधिक होता है। इसी कारण इस वर्ग में शर्करा वर्गीय पदार्थ का संयोग होने से वे जलकर उत्ताप और शक्ति उत्पन्न करने हैं। इन वर्गों में शरीर में गर्मी उत्पन्न होती है। प्रोटीन दिगिष्ट पदार्थ में शक्ति नहीं पैदा होती

भोजन अनंतुलित (Ill-balanced) हो जाता है। भोजन निर्धारित करते समय प्रोटीन, स्लेट, विटामिन और खनिज लवणों को स्थान पहले मिलना चाहिए। यदि भारत में आजकल भोजन में वादोहाइड्रेट की अधिकता होना है जिसके परिणाम स्वरूप सभी लोग अस्वस्थ हैं। हमारे देश में दुर्भाग्य इस बात का है कि गरीब लोग दिन भर खाने अस्वस्थ हैं और धनी लोग खूद खाकर।

जिन शाक तरकारियों का विरलेपण अंग्रेजी देश में हुआ है उनका विरलेपण शाक तरकारियों के गुण दर्शाने वाले अध्यायों में (अध्याय = ६ १०) बताया जाता पाठकों को पढ़ी देना चाहिए।



अध्याय ६

खनिज लवण

सारे मसाले में भोजन में मिलाकर नमक खाने की प्रथा प्रचलित है। यह पाचनशक्ति को बढ़ाने वाला और भोजन को ठीक तरह से पचाने वाला होता है। एक बड़ी बात यह है कि इसके मिश्रण से भोजन स्वादिष्ट हो जाता है। यह पेट में सड़ाई को रोकता है और किमिनाशक है। यह गुण ही नमक के व्यवहार का प्रधान कारण है। किन्तु नमक रक्त में मिलता नहीं शरीर से बाहर निकल जाता है। हमारे शरीर को खनिज लवणों की अत्यन्त आवश्यकता है। वे स्वास्थ्य को ठीक रखते और रोगनाशक शक्ति बढ़ाते हैं। ये नमक हमें शाक तरकारियों और ताजे फलों द्वारा ही प्राप्त होते हैं। शाक तरकारियों को अधिक उबालने और उनमें स्वाद लाने के लिए मिर्च मसालों का मिश्रण करने से शाक तरकारियों का यह उपयोगी अंश बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। इन नमकों में विशेषता यह है कि ये रक्त में मिल जाते हैं। वस्तुतः मानव शरीर को जिन जिन पदार्थों की आवश्यकता होती है प्रकृति स्वयं उनका सृजन और मिश्रण उचित अनुपात में करती है। स्वस्थ रहने के लिए प्रकृति का आश्रय ही सर्व श्रेष्ठ है। यो तो शाक तरकारियों और फल, अन्न तथा दूध में अनेक प्रकार के लवण मिलते हैं और सभी की शरीर को आवश्यकता भी रहती है किन्तु इनमें चूना (Calcium), फास्फोरस और लौह (Iron) प्रधान है। यहाँ पर इन्हीं तीनों का थोड़ा सा वर्णन दिया जाता है। इन नमकों की भारत-वासियों के भोजन में अत्यन्त कमी होती है। इसका कारण यही है कि अच्छी शाक तरकारियाँ, फल तथा दूध का उचित व्यवहार दरिद्रता के

कारण यह के लोह कर ही नहीं सकते। यदि भाजन में नव वस्तुओं का उचित मेल हो तो ये तत्त्व लवण उनमें उचित मात्रा में विद्यमान रहेंगे।

चूना—कैल्शियम (Calcium)

यह शरीर के लिए बहुत ही उपयोगी तत्व है। इसका उपयोग हड्डियों के बनने में होता है। इतने दान नष्ट हो बनने हैं। तबों में नौन्दर्य इसीके कारण आता है। साथ ही फेफड़े की न्यस्त और नष्ट बनाने में इसका खान उपयोग है। डाक्टर लोग यक्ष्मा के रोगी और खानी वालों को कैल्शियम (चूना) का इन्जेक्शन लगाने हैं। यो तो इन तत्व की जरूरत सभी को होती है परन्तु दूध पिलाने वाली और गर्भिणी स्त्रियों और छोटे बच्चों को इसकी खान जरूरत रहती है। दूध पीने वाले बच्चों को कैल्शियम मा के दूध से प्राप्त होता है। मा को अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भी कैल्शियम चाहिए और बच्चों को पहुँचाने के लिए भी। छोटे बच्चों का शरीर बढता रहता है। उनका बढता जारी रखने के लिए उनको इस तत्व की खान आवश्यकता रहती है।

कैल्शियम दूध, मठा (बिना घी बिनाला) नखन निकाले दूध पनीर और पत्ती वाले शाको में विशेष रूप से पाया जाता है। यो तो थोडा बहुत प्रायः सभी खाद्य पदार्थों में रहता है। फलों में भी यह पर्याप्त रहता है। सन्तरे में खूब कैल्शियम मिलता है। चौराई, मेथी का साग सहिजन और गोभी आदि में खूब कैल्शियम पाया जाता है। चावल में यह पदार्थ बहुत ही कम पाया जाता है। यही कारण है कि जो लोग केवल चावल खाते हैं उनकी पत्थियाँ कमजोर होती हैं। वे शरीर जो दूध नहीं पा सन्ते इन शाक सब्जियों में इस तत्व को प्राप्त कर सन्ते हैं। हाँ पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम पाने के लिए शाक तरकारियों की मात्रा काफी होनी चाहिए कुछ डाक्टर ऐसी अनुमति देते हैं कि इनके लिए केवल शाक तरकारियों पर ही निर्भर न रहना चाहिए। उत्तम जति का कैल्शियम दूध में मिलता

हैं, रोगियों को वही पथ्य है। तिल में भी कैल्शियम काफी होता है। भोजन में इसको स्थान अवश्य मिलना चाहिए। जिन स्त्रियों को गर्भावस्था में और दूध पिलाने के समय में काफी कैल्शियम नहीं मिलता वे बहुत ही कमजोर हो जाती हैं। इस विषय के विशेषज्ञ लोगो का कहना है कि जवान आदमियों को ०.६८ ग्राम कैल्शियम की प्रति दिन आवश्यकता होती है और छोटे बच्चों को १ ग्राम की। गर्भवती और दूध पिलाने वाली स्त्रियों को प्रति दिन ०.६८ ग्राम से भी अधिक की आवश्यकता पड़ती है। यदि दूध और भात खाया जाय तो इससे सिर्फ ०.२० ग्राम ही कैल्शियम प्राप्त होता है।

भारतवर्ष में पान चवाने की प्रथा है। कुछ लोग कहते हैं कि यह चाहे और किसी माने में हानिकर हो परन्तु इतना लाभ उससे अवश्य होता है कि पान के साथ कुछ बुझा चूना प्राप्त होता है। यह विचार उचित नहीं जान पड़ता क्योंकि ऊपर से लिया गया बुझा चूना प्राकृतिक कैल्शियम की तरह रक्त में मिलता नहीं है। विजातीय द्रव्य की तरह पड़ा रहता है। यदि भोजन में शाक तरकारियों का अंश पर्याप्त हो तो यह कमी बहुत कुछ दूर हो जा सकती है। यह सस्ता भी पड़ता है। देहात के लोग खेतों से पैदा करके इसे मुफ्त पा सकते हैं सिर्फ उनको इसका ज्ञान होना चाहिए। डॉक्टर लोग कहते हैं कि कैल्शियम की कमी कैल्शियम लैक्टेट (दूध से निकाला कैल्शियम) खाकर पूरी की जा सकती है किन्तु हमारे विचार से यह अप्राकृतिक है। शव्यवच्छेद करके देखने से ज्ञात हुआ है कि ऊपर से खाया हुआ कैल्शियम हड्डियों में चिपक जाता है और चानू में बड़ी मुश्किल से छूटता है, रक्त में मिश्रित नहीं होता। फिर इस तरह का कैल्शियम खाने में क्या लाभ! हमें अपने स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए प्राकृतिक ढंग से ही दूध, शाक, फल आदि खाकर यह तत्व प्राप्त करना

फासफोरस

यह तत्व मस्तिष्क को स्वस्थ बनाता है। अन्न में यह तत्व बहुत अधिक पाया जाता है किन्तु धोने से पानी में घुल कर यह निकल जाता है इस कारण भोजन में यह बहुत कम मात्रा में पाया जाता है। प्रतिदिन १० ग्राम फासफोरस की आवश्यकता रहती है। परन्तु इतना फासफोरस साधारण भोजन से प्राप्त नहीं हो सकता है। सीमाव्य से उन खाद्य पदार्थों में यह तत्व अधिक पाया जाता है जिनमें कैल्शियम पर्याप्त होता है और कैल्शियम भी इसकी कमी को पूरी करता है। इसलिए दूध, फल और शाक तरकारियों का उपयोग इस तत्व की कमी को पूरी करना रहता है। जो लोग कैल्शियम विशिष्ट खाद्य लेते हैं उनको फासफोरस की कमी नहीं रहती। लौकी में फासफोरस सबसे अधिक होता है।

लौह

इसकी भी शरीर को बहुत ही आवश्यकता पड़ती है और यह शरीर के लिए एक अत्यन्त आवश्यक तत्वों में से है। रक्त में ललाई उनमें रक्त कणों की विद्यमानता से रहती है। ये रक्त उन आक्सीजन को, जो साँस द्वारा हम फेफड़ों में खींचते हैं, शरीर के कोषाणुओं में पहुँचाने हैं और उनके विकारों को जला देते हैं इसी कारण वे स्वस्थ रहते हैं और उनकी वृद्धि होती है। दूसरा काम जो रक्त वण करते हैं यह यह है कि आँतों में पचकर भोजन का जो घरा रक्त में मिलना है उसकी वहन-गति करने में सहायक होते हैं जिससे कारण वे शरीर के लिए उपयोगी हो जाते हैं। रक्त के ये उपयोगी लाल वण उनमें लोहे की विद्यमानता में दमते हैं। रक्त बनाने में शरीर की लोहे की आवश्यकता रहती है। शरीर में जब रक्तकण घट रहे हो जैसे दीर्घ पालीन मलेरिया में होता है उस समय शरीर को लोहे की अधिक आवश्यकता होती है। विनोदजी का कहना

है कि प्रति दिन २० मिलीग्राम लोहे की आवश्यकता शरीर को होती है। लौह होता तो बहुत से खाद्यपदार्थों में है जैसे गेहूँ, गोشت, दाल आदि में किन्तु इनका लौह अनपचा ही शरीर से निकल जाता है, बहुत ही कम लौह हमें मिल पाता है। इसलिए यदि ऐसा भोजन किया जाय जिसमें सब चीजों का लौह मिलकर २० मिलीग्राम से अधिक विद्यमान हो तब यह समझना चाहिए कि शरीर के लिए आवश्यक लौह प्राप्त हो जाता होगा। गर्भवती स्त्रियाँ अक्सर पीली पड़ जाती हैं। रक्त में लौह की कमी के कारण ही ऐसा होता है। कुछ बीमारियों में ऊपर से लौह औषधि के रूप में देने की भी आवश्यकता पड़ती है क्योंकि भोजन द्वारा जो लौह मिलता है वह काफी नहीं होता। किन्तु ऊपर से खाया हुआ लौह रक्त में मिश्रित नहीं होता। पाण्डु, रक्ताल्पता और यकृत रोग, प्लीहा रोग आदि ऐसे हैं जिनमें अधिक लौह की आवश्यकता रहती है।

हरी पत्ती वाले शाक, टमाटर, प्याज, मेथी, बयुआ और पालक के शाक आदि में काफी लोहा होता है। इनमें पहला स्थान मेथी और दूसरा बयुआ तथा तीसरा स्थान पालक को प्राप्त है।

अन्य लवण

दूसरे नमक जिनकी शरीर को आवश्यकता होती है ये हैं —ताँवा, मेगानीज, क्लोरिन और आयोडीन।

ताँवा और मेगानीज—ताँवा से पाचन-क्रिया में सहायता मिलती है। भोजन में मेगानीज की कमी से पुरुषों में नपुंसकत्व आ जाता है और स्त्रियों वच्चों में धृणा करने लगती है।

गाजर, फूलगोभी, मूली, शलजम, प्याज, टमाटर, आलू, पालक आदि ताँवा बहुत होता है।

अनाज के ऊपरी भाग जैसे गेहूँ का चोकर, चावल के कन आदि में लोहा पाया जाता है।

पत्नीति—इसमें से मैं नमक का भंडारा बनाता हूँ। यह भंडारा
मैंने एक दिन में बनाकर होता है। यह हरी पत्ती वाले नमक में नमक
बढ़ा और ठण्डा करने का होता है। यह नमक बहुत अच्छे में बन जाता है।
इसमें से नमक खाने की होता है। जो नमक नमक में नमक खाने
नमक को अधिक बढ़ाकर बना होता है। इसमें नमक में नमक खाने
जाना है और नमक में नमक खाने का होता है। बहुत नमक खाने ने
मेरे दोस्तों के खाने के कारण होता है नमक नमक का है।

[illegible]

मिनो के गुण से लाभ उठाना चाहते हैं उनके आविष्कार की कथा से नहीं।

विटामिन शब्द की उत्पत्ति विटा शब्द से है जिसका अर्थ है जीवन तत्व। विटामिन कई तरह के होते हैं। वैज्ञानिकों ने उनके भेद विटामिन शब्द के आगे ए, बी, सी, डी आदि लगाकर किये हैं। हमने भी उन्हींका अनुसरण किया है।

पहला विटामिन ए है। यह शरीर का पोषक है, इससे शरीर की वृद्धि होती है। मसाला रोगों से बचने की ताकत आती है। यह नेत्रों की ज्योति बढाने वाला है। यदि भोजन में यह विटामिन न हो तो वे सभी रोग हो जाते हैं जिनका प्रतिरोधक यह है। इसकी कमी से बच्चों के दाँत देर में निकलते हैं और कमजोर निकलते हैं। इसके अभाव से शरीर नाटा हो जाता है। इसकी कमी के कारण ही निमोनिया, क्षय, साँगी आदि रोग होते हैं। इस विटामिन की अधिक आवश्यकता दूध पिलाने वाली स्त्रियों को होती है। मक्खन, दूध, गी, दही, मछी आदि में यह विशेष रूप से पाया जाता है। किन्तु पानक, बर-गाभी, टमाटर, मूली, फूलगोभी, गाजर, आलू, नींबू आदि में भी यह अधिक मात्रा में पाया जाता है। बीगड, लगी पत्ती वाले शाक, धनियाँ की पत्ती, मीठे सब्जों की पत्ती, पत्ता आदि में भी यह बखूबी रहता है। उन शाक तरकारियों का विशेष सम्मान करेंगे इस बात की कमी पूरी हो जा सकती है और शरीर का बीमारण रोग जा सकता है। यह मांस और अन्य पदार्थों में भी पाया जाता है किन्तु मांस जैसे दक्षिण देश में प्रकृति में यह विटामिन बहुत कम होता है। इससे देखने से भोजन आँसू आता है। १७-१९ वर्ष के बच्चों में इस विटामिन की आवश्यकता अधिक होती है। क्योंकि यही समय बच्चे शरीर में बदल रहे हैं। उनका यह शाक तरकारियाँ अधिक मात्रा में खाएँगे। मीठे सब्जों, दही, गी, मक्खन आदि का उचित व्यवहार करना होगा। बीगड, लगी पत्ती वाले शाक, धनियाँ की पत्ती, मीठे सब्जों की पत्ती, पत्ता आदि में भी यह बखूबी रहता है। उन शाक तरकारियों का विशेष सम्मान करेंगे इस बात की कमी पूरी हो जा सकती है और शरीर का बीमारण रोग जा सकता है। यह मांस और अन्य पदार्थों में भी पाया जाता है किन्तु मांस जैसे दक्षिण देश में प्रकृति में यह विटामिन बहुत कम होता है। इससे देखने से भोजन आँसू आता है। १७-१९ वर्ष के बच्चों में इस विटामिन की आवश्यकता अधिक होती है। क्योंकि यही समय बच्चे शरीर में बदल रहे हैं। उनका यह शाक तरकारियाँ अधिक मात्रा में खाएँगे। मीठे सब्जों, दही, गी, मक्खन आदि का उचित व्यवहार करना होगा।

रस दिया जाना चाहिए और दूध की मात्रा थोड़ी अधिक बढ़ानी चाहिए। जिनको दूध अच्छा न लगे उन्हें नमक बिना मज्जून निकालना हुआ लेना चाहिए। गाय दूधारी के दूध में यह विटामिन रहता है किन्तु जिन पशुओं को हरी घास चराने की नहीं मिलती और जो खरी चूनी पर ही रहते हैं उनके दूध में इस विटामिन की कमी रहती है। इस विटामिन का भंडार हरे सब्जी शाक तरकारियाँ हैं। कम गरम करने में यह विटामिन नष्ट नहीं होता। घी को खुले बरतन में अधिक देर तक गरम करने में उसका विटामिन नष्ट हो जाता है। यह विटामिन पालक के पत्ते में भी मिलता होता है।

विटामिन बी

यह विटामिन ज्ञानतन्तुओं को बन देता है और पाचनशक्ति दृढ़ करता है। इसकी कमी में पाचन-क्रिया बिगड़ जाती है और कब्जियन, मरोड़, अनपच और भूख की कमी आदि विकार तथा ज्ञानतन्तु सम्बन्धी रोग उत्पन्न होते हैं। यह शरीर के बढ़ने में सहायता देता है और छोटे बच्चे सभी मनुष्यों के जीवन को स्थिर रखता है। दूध में इस विटामिन की मात्रा नग्न में जल रहती है क्योंकि इसकी सहायता में शरीर बढ़ता है। रस बनाने वाली ग्रन्थियाँ जैसे थाइराइड, पिट्यूटरी, आदि में उत्तेजना मिलती है और इनकी क्रिया ठीक होती रहती है। इनके विलकुल अभाव में बेरीबेरी रोग हो जाता है और विटामिन बी वाले पदार्थ देने पर तुरन्त लाभ होता है।

यह विटामिन जल में घुल जाता है। यदि शाक तरकारियों को उबाल कर उनका पानी फेंक दिया जाय तो यह विटामिन उसी पानी में चला जायगा। आग पर पकाने पर यह विटामिन नष्ट नहीं होता। हाँ यदि किसी चीज को खूब भूना जाय तो अवश्य उसमें का विटामिन बी जल जायगा। शाक तरकारियों को उबालते समय उसमें इतना कम पानी डालना चाहिए कि उसमें उबल जाने पर पानी बचे ही नहीं अथवा बचे हुए पानी को निकाल कर जूस की तरह पी जाना चाहिए या दाल आदि में भी डाल देना अच्छा

होगा। प्रो० शटक ने सन् १९२८ में लिखा था कि मधुमेह, गरमी, बच्चों का सूरा रोग, राजयदमा, कैंसर, पेट का फोड़ा आदि रोग भोजन में विटामिन बी की कमी से या कुछ इसी तरह के कारण जिनसे भोजन ठीक न पचे हो सकते हैं। जो पशु हरी घास अधिक चरते हैं उनके दूध और मांस में यह अधिक मिलता है। दूध पिलाने वाली माताओं को भी यह विटामिन अधिक मिलना चाहिए जिसमें अपने दूध द्वारा यह विटामिन वे बच्चों में पहुँचा सकें। पीले पत्ते की प्रपेक्षा यह हरे पत्तों में विशेष रहता है। अन्न को भिगो कर उनमें श्रुुर निकल आने दे। ऐसी अवस्था में उनमें यह विटामिन बहुत हो जाता है।

यों तो यह विटामिन चोकर, प्राटा, सम्पूर्ण प्रकार की दाल, चावल आदि में भी अच्छी मात्रा में विद्यमान रहता है परन्तु शलजम की कोमल पत्तियाँ, बथुआ, पालक, मूली आदि में बहुत अधिक मिलता है। प्याज, गाजर, शलजम, करमकरला आदि में भी पर्याप्त रहता है। आलू, अरुई, पपीता, शकरकन्द, केला और नीबू में यह कम होता है। भुजिया चावल में कम और मशीन से छँटे चावल में यह बिल्कुल नहीं होता।

अब यह पता लगा है कि यह विटामिन पाँच प्रकार का होता है। विटामिन बी नम्बर १ ज्वानतन्तु को बन देता है उमरी गिया वान सम्थान और मन्निफ नायियो पर होती है। उसीके अभाव से बेरीबेरी रोग होता है। यदि भोजन में तीन छटाँक शाक सब्जी, एक या डेढ़ छटाँक दाल और आध पाव हाथ का गिया आटा हो तो इस विटामिन की कमी न रहेगी। चावल बार बार धोने से उमका विटामिन बी न० १ निकल जाता है। टमीलिफ देहान के लोग बिल्कुल नये चावल को जिममें कना गहुन होता है वोना अशुभ समझते हैं। विटामिन बी न० २ हरी ताजी शाक तरकारियों में अधिक होता है और अन्न और दूध में कम। यह चर्म रोग के लिए उपयोगी है। यह पचाने पर नष्ट नहीं होता। विटामिन बी न० ३ शर्करा बिजत टीक गगता है। उमका और प्रभाव शरीर पर गया

पडना है अभी निश्चित रूप से नहीं मालूम हो सका है। विटामिन बी नं० ४ क्षार और उष्ण में नष्ट हो जाता है। विटामिन बी नम्बर ५ उन्ही चीजों में पाया जाता है जिनमें नं० १ और २ पाये जाते हैं। अभी इन विभागों की ठीक ठीक जांच नहीं हो सकी है इसलिए इनके विषय में विनोद नहीं लिखा गया। हरी ताजी शाक तरकारियाँ विशेष रूप से इस्तेमाल करने से सभी तरह के विटामिन प्राप्त होने रहते हैं। ध्यान इन बातों का रखना चाहिए कि वे उबालने में अधिक नष्ट न होने पावें। पहले अध्याय में बताई गई सूचनाओं को स्मरण रखा जाय।

विटामिन सी

विटामिन बी की भांति यह विटामिन भी पाचन-क्रिया पर प्रभाव रखने वाला है। इससे पाचनक्रिया ठीक होती है। यदि भोजन में इसकी कमी रहती है तो पाचनशक्ति कम हो जाती है, पेट और आंतों में दाले पड जाते हैं। शरीर के जोड़ों में सूखी आ जानी है और उनमें दर्द होता है। मसूड़े सूजते हैं और दांत कमजोर हो जाते हैं। तरह तरह के हड्डी के रोग और गठिया, पायरिया तथा मुँह में दुर्गन्ध आना आदि व्याधियाँ इसी विटामिन की कमी से होती हैं। यही नहीं शरीर के भीतरी यन्त्रों में और चमड़े के ऊपर भी जगह जगह रक्त जम जाता है। यह विटामिन शरीर के भीतर यकृत और रक्त में जमा होता है। इनमें रक्त शुद्ध रहता है, रक्तवाहिनी नसों से बहकर निकलता नहीं। यदि शरीर में यह विटामिन न रहे तो चोट लगने पर बहुत रक्त गिरता है और घाव देर में भरता है।

इनके अभाव से शरीर में संक्रामक रोगों को रोकने की ताकत नहीं रह जाती। राजयक्ष्मा और मोतीभरा जैने रोग प्रायः इसी विटामिन की कमी से होते हैं। जब यह विटामिन शरीर में कम होता है तब नीचे लिखे लक्षण प्रगट होते हैं—शरीर में भुर्रियाँ पडती हैं, शरीर और चेहरे का रंग बदरंग हो जाता है। थोड़ा परिश्रम करने में ही आदमी थक जाता

और दम फूलने लगता है। शरीर में लाल हरे चकत्ते पड़ते हैं। स्कर्वी रोग, जिसमें मसूड़े पक जाते हैं और उनमें पीप और खून आने लगता है, हो जाता है और सिर में चक्कर आता है।

यह विटामिन अन्न और सूखे फलों में बहुत ही कम होता है या नहीं होता। हरी ताजी तरकारियाँ और ताजे फलों में खूब पाया जाता है। दाल वाले अन्न भिगो दिये जायें और उनमें कल्ला निकलने दिया जाय तो उन कल्लों में यह विटामिन आ जाता है। यह अधिक गर्मी नहीं सह सकता। सूखी तरकारियों में यह बहुत कम हो जाता है। टमाटर, नीबू, सन्तरा, पालक और करमकल्ले में यह बहुत होता है। शलजम, शकरकन्द, सेम में पहले की अपेक्षा कम। प्याज, सलाद, केला, आदि में भी यह पाया जाता है। हरे पत्ते वाले शाक में यह विशेष रूप से होता है।

भोजन में ३० से ५० मिलीग्राम तक विटामिन सी प्रतिदिन पहुँचना चाहिए। यदि प्रति दिन के भोजन में ३-४ छटाँक फल और हरी तरकारियाँ कच्ची ही खाई जायें तो इस विटामिन की कमी नहीं रह सकती।

वे बच्चे जिनको उवाला हुआ दूध दिया जाता है या जो डिव्वा-बन्द दूध पिला कर जिलाए जाते हैं विटामिन सी की कमी के कारण स्वस्थ नहीं रह सकते। उनको ताजे फलों का रस या थोड़ा हरी शाक तरकारियों का रस दिया जाना चाहिए ताकि यह विटामिन मिलता रहे।

विटामिन डी

इस विटामिन की कमी से हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं। बच्चों में जब इसकी कमी होती है तब उनको सूखा रोग हो जाता है। हाथ पाँव सूख जाते हैं और पेट निकल आता है। एक प्रकार का रिकेट रोग, जिसमें हड्डियाँ विकृत हो जाती हैं, हो जाता है। उनके दाँत देर में निकलते हैं और वे जल्दी चलने फिरने और दौड़ने में समर्थ नहीं होते। जो बच्चे देर में चलते हैं समझना चाहिए कि उनमें इस विटामिन की कमी है।

शरीर में कड़वे तेल की मालिश करके घूप में बैठने या लेटने से सूर्य की किरणों के कारण यह विटामिन बन जाता है और हमारे शरीर में फैल जाता है। इसीलिए छोटे बच्चों और कमजोर लोगों को घूप में तेल लगा कर लिटाया जाता है।

घी या तेल खुले चौड़े बर्तन में रख कर घूप में रखने से उनमें यह विटामिन बन जाता है। किन्तु घी या तेल की तह पतली रहनी चाहिए जिनमें सूर्य की किरणें उनमें भीतर तक प्रवेश कर सकें। यदि तह मोटी होगी तो सूर्य की किरणें अन्दर तक न पहुँच सकेंगी। इस प्रकार का नैपथ्य किया घी या तेल अच्छी तरह बाकं लगा कर दोनल में कुछ दिनों तक सुखित भी रखा जा सकता है।

रक्त विटामिन का कैल्शियम (चूना) और फास्फोरस में गहरा सम्बन्ध है और इन विटामिन की कमी उन पदार्थों से पूरी हो जाती है जिनमें फास्फोरस और कैल्शियम होते हैं। ताजे दूध और मक्खन में यह पाया जाता है। यदि भोजन में इन विटामिन की कमी हो और चूना भी पर्याप्त न पहुँच सके तो रिकेट जैसे रोग होने में सन्देह नहीं रह जाता। दाजूर में विटामिन जी निश्चित दवायें भी दिवनी हैं, परन्तु हमारे विचार में विटामिन छिछे में बन्द होने वाला पदार्थ नहीं है उनका प्रकृति के साथ अटूट सम्बन्ध है और उसे प्रकृति ने पाने की चेष्टा करती चाहिए। फल और शाक तर-कारियों में कुछ पैसा लगता है परन्तु सूर्य की किरणों से यह विटामिन मुफ्त मिलता है। दूध पिलाने वाली माताओं को दूध घी, हरे शाक और तरकारियाँ और फल विशेष रूप में मिलना चाहिए ताकि उनका दूध पुष्ट रहे और उनके बच्चों को रिकेट जैसा रोग न हो।

विटामिन ई

यह विटामिन सन्तान उत्पन्न-शक्ति प्रदान करता है। भोजन में अन्य विटामिन रहे परन्तु यदि इन विटामिन का अभाव रहे तो सन्तानो-

त्पादिनी शक्ति नष्ट हो जाती है। गेहूँ में—खास कर उसके चोकर में—यह बहुत पाया जाता है। अकुरित गेहूँ और वाजरे में भी यह यथेष्ट होता है। जो लोग आटा छान कर खाते हैं वे चोकर के साथ इसको निकाल फेकते हैं। मास और हरे शाको में इसकी मात्रा पर्याप्त रहती है। यही कारण है कि मासाहारी और शाकाहारियों को सन्ताने बहुत होती है। मैदा और धी खाने वालों को सन्तान कम होती है या नहीं होती। यह विटामिन दूध में भी होता है।

काफी मात्रा में शाक तरकारियाँ ली जायें तो इस विटामिन की कमी नहीं रह सकती।

अध्याय ८

पत्ते वाले शाक

शाक भाजी के भेद

शाक तरकारियाँ छ प्रकार की हैं—(१) पत्ते वाले, (२) फल, (३) फल, (४) नाल, (५) कन्द और (६) सस्वेदज (जमीन से फूट-कर निकलने वाले, जैसे कुकुरमुत्ता) । इनमें पहले से दूसरा भारी होना है। जैसे पत्त-शाक की अपेक्षा फूल शाक, फूल शाक की अपेक्षा फल शाक, फल शाक की अपेक्षा नाल शाक, नाल शाक की अपेक्षा कन्द शाक, कन्द शाक की अपेक्षा सस्वेदज शाक भारी होना है, देर में पचता है। इस पुस्तक में केवल तीन अध्यायों में सभी शाक मट्ठियों को बाँट दिया गया है। वे अध्याय ये हैं (१) पत्त वाले शाक, (२) हरी फलदार भाजी और (३) कन्द शाक। सभी तरह के शाक अलग अलग अध्याय देकर नहीं लिखे गये हैं।

साधारण गुण

प्राय सभी शाक विष्टम्भी गुरु (भारी) रस, मल उत्पन्न करने वाले और मूत्र, मल और वायु को निकालने वाले होते हैं।

शाक (पत्तेदार भाजी)

पत्तेदार भाजी लाभदायक तो होती है पर सभी शाक अन्यायुक्त न खाना चाहिए। इनमें विटामिन और खनिज तत्वों विविध रूप में पाये जाते हैं। इनको जहाँ तक सम्भव हो घीमी आँच पर पकाना चाहिए,

जिसमें इनका विटामिन और लवण नष्ट न हो जाय । कुछ साग वायु वर्धक होते हैं । कमजोर आदमी और रोगियों को कभी कभी विकार पैदा कर देते हैं । पकाते समय इनमें पानी न डालना चाहिए । यदि पकाने के बाद भी इनमें पानी शेष बच जाय तो उसे फेंकना न चाहिए । जो शाक स्वभाव से ही सबको हितकारी हैं उन्हीं का प्रयोग अधिकतर करना चाहिए । बहुत शाक कच्चे भी खाये जाते हैं इनमें चना, मटर आदि मुख्य हैं । पालक का शाक भी दही के साथ कच्चा खाया जा सकता है ।

हमारे आयुर्वेद में पत्र-शाको की तारीफ के साथ साथ उनकी निन्दा भी की गई है । पाठको को उससे भी परिचित होना आवश्यक है ।

पत्र-शाक के अवगुण

शाक खाने से वह शरीर और हड्डियों को तोड़ देता है, आँखों की ज्योति नष्ट करता है, शरीर के रंग को बदरंग करता है । और शुक्र और रक्त को विगाड़ देता है । प्रज्ञा (बुद्धि) का नाश करता है, स्मरणशक्ति और गति को नष्ट करता है तथा बालों को असमय में ही सफेद कर देता है । अधिक शाक खाने से ये बुराइयाँ उत्पन्न होती हैं । पत्र शाक के ये साधारण गुण हैं, विशेष गुण आगे बताये जायेंगे ।

सभी प्रकार के शाको में रोगोत्पादक कीटाणु रहते हैं और वे ही शरीर नाश का कारण होते हैं । इस कारण अन्यायुध शाक खाना छोड़ देना चाहिए । ये ही अवगुण खटाई में भी रहते हैं इसलिए बुद्धिमान मनुष्य को खटाई खाना भी त्याग देना उचित है ।

वथुआ

वथुआ दो प्रकार का होता है । एक लाल रंग के बड़े पत्तों का और दूसरा छोटे पत्तों का । शाक दोनों का बनता है । किन्तु अधिकतर हरे रंग का छोटे पत्तों वाला ही प्रयोग में आता है । वथुए का शाक अधिकतर

जो के रेत में होता है उस कारण जलो बर गार भी जाना । दाना दपुए मीठे, तमकीन और पाक में बटुए जाते हैं । ये ईश्वर दानन में उत्पन्न काने दाने हलके और शूद्र तथा दान दानन वान । इन गार (दन्त लाकर पेट माप करन वाला) प्लीहा नाशक कर्मादिन दाना जरा-नीर), विभिन्न रोग (पेट के कीट) और विद्वान का दान जाना है । इनका शाक है । मीनम भी जय तक मिल गया जा सकता है । उनका और निरोगी दोनों खा सकते हैं ।

इसमें २७.६% पानी ३३% गन्नि पदार्थ १.१% प्रोटीन ०.४% दता ३.७% कार्बोहाइड्रेट ०.६% जैविक द्रव्य ०.६% फास्फोरन, १.२ मिलीग्राम प्रति गी ग्राम लोह होता है । इसका विटामिन अभी मालूम नहीं हो सके हैं ।

प्रयोग

- (१) प्लीहा रोग में इसका शाक लहनुन के साथ खाने का दान जाना है । यह इस रोग के लिए अच्छा पदार्थ है ।
- (२) छाग में जले स्थान पर दपुए का रस लगाने में लाभ होता है ।
- (३) दपुए के रस में जवाइन का चूर्ण अन्दाज में मिला कर खाने में चुरने (चुन्ने) लगने में लाभ होता है ।
- (४) दपुए को उबाल कर उसमें मैदा तन्क टाल कर खाने में बांधने से वायु की पीडा शान्त होती है ।
- (५) दपुए का उबाल कर निकाला हुआ रस पेट माप जाना है ।
- (६) दपुए के बीज को उबाल कर काटा बना कर दान में रस हुआ मातृक धर्म खुलता है । हलकी दवा है । यह गरम होता है ।

पोई

यह शीतल, चिकनी, कम्कती, वात-पित्ताशक है । यह कंठ के

स्वर को बिगाडती है, पिच्छिल (चिकनी) है; निद्रा लाती है और शुक्र को उत्पन्न करने वाली, बलवर्द्धक, रुचि उत्पन्न करने वाली, पथ्य, वृहण (शरीर पुष्ट करने वाली) और तृप्ति कारक है तथा रक्तपित्त (नाक, आँस आदि से भिरते रक्त) को वन्द करती है। कडवे तेल के साथ इसका विरोध है।

प्रयोग

(१) इसका रस निकाल कर उसमें मिश्री मिला कर पीने से रक्त-पित्त में लाभ होता है।

(२) पोई को काँजी या मठे में पीस कर थोडा सा सेवा नमक मिला कर अर्बुद (गाँठ) पर लेप करने से लाभ होता है।

(३) पयरी के रोग और गुर्दे के दर्द में पोई की पत्तियाँ पीस कर पीना चाहिए। लाभ होता है।

चौलाई

यह हल्की, शीतल, रुक्ष, पित्त कफ नाशक, मल-मूत्र निकालने वाली, रुचिकारक, दीपन और विष नाशक है।

चौलाई के मूल के गुण—यह मीठा, गरम, कफ नाशक, रज नाशक है तथा रक्तपित्त और प्रदर को दूर करता है।

चौलाई की पत्तियों के गुण—यह स्पर्श में शीतल है और पित्त, रक्त विकार, विष, और ग्याँसी को दूर करती है। यह आही (मलरोधक), पाक में मधुर, दाह नाशक, रुचिकारक और शोष रोग को दूर करती है।

इसमें ८५ ८ % पानी, ३.१ % गनिज पदार्थ, ४.६ प्रतिशत प्रोटीन, ०.५ प्रतिशत वसा, ५.७ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ०.५० प्रतिशत कैल्शियम, ०.१० प्रतिशत फास्फोरस, २१.४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोह, विटामिन बी, १० इ० यू० प्रति १०० ग्राम, विटामिन बी, थोडा सा

(३) चौलाई के रस में घी मिलाकर पीने से अशुद्ध पारे का विष नष्ट होता है।

(४) चौलाई की जड़ २ तो० और काली मिर्च ६ माशे लेकर चावल के धोवन के साथ पीस कर पिलाने से साँप का जहर उतर जाता है। थोड़ी थोड़ी देर पर पिलाते रहना चाहिए जब तक जहर उतर न जाय। इसमें अन्य विष में भी लाभ होता है।

(५) चौलाई का रस लगाने से आग के जलने से हुआ घाव अच्छा हो जाता है।

(६) चौलाई की जड़ सिर में बाँधने से विषम ज्वर दूर हो जाता है।

(७) चौलाई का रस २ तो०, शहद ६ माशे और मिश्री ३ माशे सब को एक साथ चाटने से स्त्रियों का प्रदर दूर होता है और गुदा मार्ग में खून जाना बन्द हो जाता है।

(८) चौलाई की जड़ पीस कर नामूर पर बाँधने से लाभ होता है।

(९) पथरी रोग में चौलाई का माग खाना चाहिए।

पालक

यह वातकारक, शीतल, कफ बढ़ाने वाली, भेदिनी (दस्त लाने वाली), भारी और विष्टम्भी है। यह मद, स्वास, पित्त, रक्त विकार, कफ नाशक है। किसी किसी के मत से विष नाशक है। हमेशा खाने की चीज है। इसको दाल के साथ भी उबाल कर खाते हैं।

इसमें ६१.७% पानी, १.५% खनिज पदार्थ, १.६ प्रतिशत प्रोटीन, ०.६ प्रतिशत वसा, ४.० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ०.०६ प्रतिशत कैल्शियम, ०.०१ प्रतिशत फास्फोरस, ५.० मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लौह, २६३० से लेकर ३५०० इन्टरनेशनल यूनिट तक विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, ७० इ० यू० प्रति सौ ग्राम, ४८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है।

उपयोग

- (१) यह कार्य क्या है ?
(२) इसका फल क्या है ?
मिल में जाना ।

पालक का टटल

इसमें ६२.५% पानी है। यह अम्लीय होता है।
 ०.१% यूरिया है। तापमान पर ३७°C पर घन रहता है।
 फामफोस है। मिनीग्राम प्रति नैनो ग्राम में मिलता है।
 ग्राम विटामिन सी होता है। शरीर विटामिन ए के लिए उपयोगी है।

लोनिया (कुन्फा)

यह ग्नी भारी (देर न पचन वाली) ज्ञान और तप नाशक और नमकीन है। यह गहरी अग्निदीपन करने वाली स्वार्स - नाशक और मन्दाग्नि तथा विष नाशक है।

दही लोनी सही दन्तावर, उष्ण दानवद्रक औ कफ भिन्नाङ्क है। यह वाग्दोष (तुलसीहट), व्रण (धाव) गुन्म ध्वान ज्ञान औ प्रमद नाशक है तथा शोथ रोग (सूजन) और भद्र योगा म हितकर है।

उपयोग

- (१) कुलफा वा लाग खाना रक्तपित्त रोग (जिसमें मुंह आज़ नाक आदि से रक्त गिरता है) में लाभदायक है।
- (२) कुलफे के पत्तों का रस और तेल एक में मिलाकर कान में टपकाने में पित्त से उत्पन्न कान की पीड़ा शान्त हो जाती है।
- (३) कुलफा के बीज को पीसकर लेप करने से सिर दर्द में लाभ होता है।

तीनों मिलाकर आँस में आँजने में, आँस की सुजली, ग्रन्थकार, काचबिन्दु, और आँस के सफेद तथा काले भाग के सब रोग दूर हो जाते हैं।

(११) गुडुच के काढ़े में छोटी पीपर दो रत्ती मिला कर सेवन करने से पुराना ज्वर अवश्य नाश हो जाता है।

पाकड़ का ठूसा

पाकड़ के ठूसे का अच्छा साग बनता है। यह शीतल और कपैला होता है। यह योनि रोग, कफ, दाह, पित्त, रुधिर का विकार, सूजन और रक्त-पित्त नाशक होता है।

परवल के पत्ते

परवल का पत्ता पित्त नाशक, दीपन, पाचन, हलका, चिकना, वृष्य, तथा उष्ण है और ज्वर, कास और कृमि रोग को दूर करता है।

उपयोग

(१) परवल के पत्ते के काढ़े की पट्टी रखने से आग के जलने की जलन शान्त होती है।

(२) परवल के पत्ते का काढ़ा पीने से ज्वर में लाभ होता है।

चने का शाक

यह रुचि उत्पन्न करने वाला, दुर्जर, कफ वात बढ़ाने वाला, खट्टा, विष्टम्भी (कब्ज करने वाला), पित्त नाशक और मसूढ़ों के शोथ को दूर करने वाला है।

इसमें ६०.६ % पानी, ३.५ % खनिज पदार्थ, ८.२ % प्रोटीन, ०.५ % वसा, २७.२ % कार्बोहाइड्रेट, ०.३१ % कैल्शियम, ०.२१ %

फास्फोरस, २८३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। ६००० २० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन ए है। शेर विटामिनो की जांच नहीं हुई है।

बंगाल के चने का साग

इसमें ७७.८% पानी, २.१% रनिज पदार्थ, ७.०% प्रोटीन, १.४% वसा, ११.७% कार्बोहाइड्रेट, ०.३४% कैल्शियम, ०.१२% फास्फोरस, २३.८ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। विटामिनो की जांच नहीं हुई है।

उपयोग

चने का सूखा शाक पीस कर पिलाने और यदन पर लगाने से लू लगने में लाभ होता है।

नाड़ी का शाक (करेमू का शाक)

करेमू का शाक दो प्रकार का होता है। एक कड़वा और दूसरा मीठा। कड़वे को सस्वृत में कालशाक और मीठे को पट्टशाक कहते हैं। काल शाक (कड़वा करेमू) दस्तावर, रुचि उत्पन्न करने वाला, वातवर्द्धक, कफ और सूजन को नाश करने वाला, बलवर्द्धक, शीतल और रक्तपित्त नाशक है। पट्टशाक (मीठा करेमू) वात को कुपित करने वाला और विष्टम्भी (कब्ज करने वाला) है। यह भाव प्रकाश में लिखा है।

तिक्त करेमू का शाक, रक्तपित्त, त्रिभि और कुष्ठ (कोट) का नाश करता है। मीठा करेमू शीतल, चिकना, विष्टम्भी है और वात को कुपित करने वाला है। इसका सूखा पत्ता पित्त, ज्वर और कफ को दूर करता है। इसका रस पित्तशान्त करने वाला और रुचि उत्पन्न करने वाला है। ऐसा राजनिघटु में लिखा है।

उपयोग

(१) इसका शाक पाने या रस पीने से स्नायु का रसा उत्पन्न होता है।

(२) रसायन में इसके रस में मिश्री मिला कर पीना चाहिए।

कसौंदी का शाक

कसौंदी बड़े चकान को कहते हैं इसीको काममर्द भी कहते हैं। कहीं कहीं इसका शाक भी लोग खाते हैं। काममर्द का पत्ता रुचि उत्पन्न करने वाला, बलवर्धक, गर्मी और विष को नाश करने वाला, मजुर, कफ-नाशक, पाचन, कठ को शूल करने वाला है किन्तु विशेष करके यह रस नाशक, पित्त नाशक, गाढ़ी (इस्त रोकने वाला) और हल्का है। औषधी रूप में ही उपयोग में लाना चाहिए भोजन रूप में अधिक नहीं लेना चाहिए।

उपयोग

(१) कसौंदी के पत्तों का काढा पीने से दाँसी और हिचकी में लाभ होता है।

(२) कसौंदी की पत्ती पीस कर लेप लगाने से दाद नष्ट हो जाती है। कसौंदी की जड़ का लेप भी दाद को नष्ट करने के लिए किया जाता है। पत्ती अथवा जड़ का लेप राजली और कोढ़ पर भी किया जाता है।

(३) कसौंदी के पत्तों का रस पीने से प्रसुद्ध पारा खाने के कारण उत्पन्न हुए दोष और व्याधियाँ मिट जाती हैं।

(४) कसौंदी की पत्ती पीस कर लेप करने से भिलावे का तेल लगाने के कारण उत्पन्न हुई सूजन नष्ट हो जाती है और उसका विष भी शान्त हो जाता है।

(५) कान में कीड़े आदि के घुसने पर कान में इसके पत्तों का रस डालने से लाभ होता है।

(६) इतकी पत्ती का शाक घी में भून कर खाने से गले की आवाज मधुर होती है।

(७) कत्तादी के पत्ते काजी में पीस कर लेप करे। इससे दाह और कोड आराम हो जाते हैं।

मटर के पत्ते का शाक

यह भेदी (दस्त लाने वाला) हलका, रस में किंचित तिक्त और त्रिदोष नाशक है।

मरसे का शाक

मरसा दो प्रकार का होता है सफेद और लाल। सफेद मरसा मधुर, शीतल, विष्टम्भी, पित्तनाशक, भारी, कफ और वानदण्डक, रक्तपित्त (मुँह, नाक आदि से रक्त आना) नाशक, विषमग्नि (कभी अन्न पचना और कभी न पचना) को दूर करने वाला है। लाल मरसा अल्पन्न गुरु नहीं है, कुछ कुछ क्षार रस युक्त मधुर है। सर (दस्त लाने वाला) कफ-कर्ता, पाक में कड़वा और अल्प दोष युक्त है।

गदहपुरने का शाक

गदहपुरने को पुनर्नवा भी कहते हैं। यह तीन प्रकार का होता है। सफेद, लाल और नीला। सफेद पुनर्नवा चरपरा, कपिला, रश्मिरस्य और अग्नि को प्रदीप्त (तेज) करने वाला है। यह सूजन, दवासीर, पाण्डु (पीलिया), कफ, वात, ब्रध्न (वायो), विष और उदर रोगों को दूर करता है। औषधि रूप में ही व्यवहार करना चाहिए।

लाल पुनर्नवा—पाक में चरपरा, शीतल, हलका और तिक्त (तीता) है। यह मलरोधक, कफ, पित्त और रक्तविचार को नाश करने वाला है तथा वातकारक है।

नीला पुनर्नवा—तीता, कड़वा (चरपरा) गरम और रसायन है तथा हृद्रोग, पाण्डुरोग, सूजन, श्वास, वात और कफ को नाश करता है।

पुनर्नवा के पत्तों का शाक अत्यन्त रुक्ष (रूखा) है। यह कफ, वात, मन्दाग्नि, प्लीहा, शूल और गुल्म रोगों को नाश करता है।

उपयोग

(१) गदहपुरने का शाक उबाल कर खाने और उसके पत्तों के रस में लोहे का मुरचा मिला कर रोगाने से शोथ रोग आराम होता है।

(२) सफेद गदहपुरने की जड़ कानों में बाँधने से आँखों का जाला कट जाता है। यह जड़ अतवार के दिन लाकर उसे धूप देकर तब बाँधनी चाहिए।

(३) सफेद गदहपुरने की जड़ सूब चवा कर खाने और घिस कर लगाने से विच्छू का जहर उतर जाता है।

(४) सफेद गदहपुरने की जड़ पीस कर पिलाने से साँप का जहर उतर जाता है।

(५) सफेद गदहपुरने की जड़ शहद में घिस कर लगाने से आँखों की खुजली दूर हो जाती है। इसीसे आँखों का जाला भी कट जाता है, पर यह आँखों में लगती बहुत है।

(६) गदहपुरना, सोठ, खस और देवदारु का काढ़ा बना कर उसमें गोमूत्र मिला कर पीने से शोथ रोग (सूजन) आराम होना है।


(७) गदहपुरने की जड़ और बरने की छाल का काढ़ा बना कर पीने से अन्तर्विद्रधि (भीतर के फोड़े) आराम होते हैं।

(८) जड़, फूल, डठल, पत्ता आदि सहित गदहपुरना लाकर चूर्ण बना ले। इस चूर्ण में अन्दाज का सधा नमक मिला कर गोमूत्र के साथ खाने में प्लीहा और गुल्म नष्ट होने हैं। मात्रा ३ माशे से एक तोले तक। छोटे बच्चों को बहुत कम।

वातनाशक, कब्जा, तीता और गरम है। यह दीपन है और गुल्म रोग और गूल को दूर करता है।

इसमें ८३% पानी, २१% खनिज पदार्थ, ६०% प्रोटीन, ०.६% वसा, ८६% कार्बोहाइड्रेट, ०.२३% कैल्शियम, ०.१४% फास्फोरस, ६३ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लोह, ५७६० से ७४७० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, नाममात्र, और विटामिन सी ६२ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम होता है।

अजवाइन का डंठल

इसमें ८३.५% पानी, ०.६% खनिज पदार्थ, ०.८% प्रोटीन, ०.१% वसा, ३५% कार्बोहाइड्रेट, ०.०३% कैल्शियम, ०.०४% फास्फोरस, ४८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोह, ६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है।  इसमें जी जांच नहीं हुई है।

में पका कर मोटा लेप लगाने से वात की शान्ति होती है। यह लेप मन्त्रियान (जोड़ों में हुई वात व्याधि) कमर में उत्पन्न वात व्याधि और हड्डियों की वेदना में लाभप्रद है।

गूमे का शाक (द्रोण पुष्पी)

यह भारी, रुखा, स्वादिष्ट, पित्त उत्पन्न करने वाला और कड़वा है। यह भेदक (दस्त लाने वाला), एव कामला, प्रमेह, शोथ और ज्वर को दूर करता है। औषधि रूप में ही इसका व्यवहार करना चाहिए।

उपयोग

(१) गूमा के रस का अजन आँखों में करने में कामला रोग अच्छा हो जाता है।

(२) गूमा की पत्ती का रस, जरा सा खाने वाला नमक मिला कर पिलाने से साँप का विष नष्ट हो जाता है। इससे वे रोगी भी अच्छे हो जाते हैं जिनकी मौत नजदीक समझी जाती है।

(३) गूमा की पत्ती पीस कर उसमें काली मिर्च का चूर्ण मिला कर पीने से जाड़ा देकर आने वाला ज्वर छूट जाता है।

(४) गूमा का रस नाक में छोड़ने से अघकपारी के दर्द (माया शीशी) में लाभ होता है।

(५) इसका रस पीने से प्रमेह में लाभ होता है।

अजवाइन का शाक

यह कड़वा, तीता, उष्ण और वात नाशक है। यह ववासीर, कफ, शूल, आध्मान (पेट फूलना) कृमि और वमन को दूर करता है तथा अत्यन्त अग्नि दीपक है। यह रुचिकर है। औषधि रूप में ही थोड़ा खाना चाहिए।

इसकी पत्ती का शाक पेट की अग्नि को बढ़ाने वाला, रुचिकारक,

वातनाशक, कडवा, तीता और गरम है। यह दीपन है और गुल्म रोग और शूल को दूर करता है।

इसमें ८१.३% पानी, २१% खनिज पदार्थ ६.०% प्रोटीन ०.६% वसा, ८.६% कार्बोहाइड्रेट, ०.२३% कैल्शियम ०.१४% फास्फोरस, ६.३ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लौह ५.७६० मे २४.०३० य० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, नाममात्र, और विटामिन सी ६० मिलियाम प्रति सौ ग्राम होता है।

अजवाइन का उठल

इसमें ६३.५% पानी, ०.६% खनिज पदार्थ, ०.८% प्रोटीन ०.१% वसा, ३.५% कार्बोहाइड्रेट, ०.०३% कैल्शियम, ०.०४% फास्फोरस, ४.८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। शेष विटामिनो की जाच नहीं हुई है।

उपयोग

(१) जवाइन और काला नमक बराबर बराबर लेकर पीसकर चूर्ण कर ले। इसमें से ३ माने से ६ मासे तक मठे के साथ खाने से गुल्म रोग में लाभ रहता है।

(२) जवाइन पीस कर उसकी पीटली बना कर नूँघने से जुकाम और सिर दर्द में लाभ रहता है।

(३) अजवाइन की पत्ती डालकर चने के दैनन की बनी पकौड़ी खाने से अरुचि दूर होती है।

(४) जवाइन और गुड खाने से गीनपित्त (पित्ती उद्वनना) धाराम होता है।

(५) जवाइन, अड़ूने की पत्ती, छोटी पीपरि और सत्तखत का बटा पीने से कफ, ज्वर, खाँसी और दमा दूर होने है।

(६) जवाइन की पत्ती अथवा जवाइन और सेवा नमक प्रति दिन खाने से वात गुल्म, प्लीहा और यकृत विकार की शान्ति होती है।

(७) जवाइन और वायविडग बराबर लेकर कूट पीस कर चूर्ण कर डाले। इस चूर्ण को बालक की अवस्थानुसार शहद से खिलाने से आँव और मरोड़ी के दस्त बन्द हो जाते हैं।

(८) जवाइन खाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

(९) जवाइन का चूर्ण पान के साथ खाने से खाँसी में लाभ होता है और कफ ढीला होकर निकलने लगता है।

(१०) जवाइन खाकर ऊपर से थोड़ा गरम पानी पीने से खाँसी, अतीसार, अजीर्ण और पेट का दर्द आराम होते हैं।

(११) जवाइन, हींग और काला नमक खाकर ऊपर से थोड़ा गरम पानी पीने से डकार शुद्ध आती है और पेट का दर्द आराम हो जाता है। गरम पानी बोतल में भर कर पेट सेकना भी चाहिए।

मेथी का साग

यह तीता और वातनाशक है। इससे अग्नि दीप्त होती है और भोजन की रुचि उत्पन्न होती है। इससे किञ्चित् पित्त कुपित होता है क्योंकि यह कुट्ट गरम है।

इसमें ८१.८% पानी, १.६% खनिज पदार्थ, ४.६% प्रोटीन, ०.६% वसा, ६.८% कार्बोहाइड्रेट, ०.४७% कैल्शियम, ०.०५% फास्फोरस, १६.६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ३.८६० इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन ए और ७० इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन बी, होता है।

उपयोग

(१) मेथी के लट्ठू खाने से शरीर पुष्ट होता है और वात की शान्ति

होती है। यह लड्डू प्रायः प्रत्येक गृहस्थ के घर बनने है इस कारण बनने की विधि लिखने की आवश्यकता नहीं प्रतीत होती।

(२) मेथी का चूर्ण दही में मिला कर खाने में आमतौर पर मिला होता है।

(३) मेथी के सूखे शाक पानी में भिगो कर अच्छी तरह मल छान कर लू लगे हुए मनुष्य को पिलाने में लाभ होता है।

राई का शाक

यह बड़वा और गरम है। यह हृमि वायु कफ और बड़ के रोगों को दूर करता है तथा स्वादिष्ट और अग्नि को दीप्त (जड़) करने वाला है।

उपयोग

(१) उबाले हुए राई के शाक में मेथी मक्ख मिला कर पेट पर बांधने से पेट का दर्द दूर होता है।

(२) राई का शाक दाल में उबाल कर खाने में अग्नि दीप्त होती है।

(३) राई का प्लास्ट या लेप लगाने में दर्द दूर होता है। यह बहुत गरम होता है इस कारण अधिक देर तक लेप न रखना चाहिए छाले पर जाने का डर रहता है और जल होने लगी है। इस छाले पर जल तो उस पर भी लगाना चाहिए।

पेदीना

यह कफ और बड़ों को दूर करता है। वातघ्न है। अग्नि को दहन को दूर करता है। पित्त को दहन है। पुनः से दिग्गो को दहन करता है।

इसमें ८३२०० पत्ते १६९६ मल्लि सरस ४८० ग्राम

०.६% वसा, ८०% कार्बोहाइड्रेट, ०.२०% कैल्शियम, ०.०८% फासफोरस, १५.६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २७०० इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन ए होता है। शेष विटामिनो का अन्वेषण नहीं हुआ है।

उपयोग

(१) पोदीना पानी में पीस कर चीनी मिला कर खाने से हिचकी नष्ट होती है।

(२) पोदीना की पत्ती और मिथ्री पान की तरह खाने से जीभ के छाले नष्ट होते हैं।

(३) पोदीना, सोठ, बड़ी इलायची, सोंफ थोड़ा थोड़ा लेकर पीस कर छान ले और गरम करके ठंडा कर ले। इस जल को थोड़ा थोड़ा पिलाने से वमन और प्यास आराम होती है। यह जल पयरी में रखना चाहिए।

वेत की फुनगी

यह वात और कफ शान्त करता है। यह शीतल होता है। यह बवा-सीर, पथरी रोग, विसर्प, मूत्रकृच्छ्र, रक्तपित्त, योनि की पीड़ा, दाह और सूजन में लाभदायक है। जिन रोगों में लाभदायक है उन्हीं रोगियों को थोड़ा सा खाना चाहिए। तन्दुरुस्त आदमी कभी कभी खा सकते हैं।

मकोय

यह चरपरी, शुक्रजनक, त्रिदोष नाशक, कडवी, रसायन, स्वर को सुधारने वाली, स्निग्ध, उष्ण और नेत्रों को लाभकारी है।

इसमें ८२.१% पानी, २.१% खनिज पदार्थ, ५.६% प्रोटीन, १.०% वसा, ८.६% कार्बोहाइड्रेट, ०.४% कैल्शियम, ०.०७% फासफोरस, २०.५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, और ११ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। शेष विटामिनो का अन्वेषण नहीं हुआ है।

खेसारी—चपरी का साग

यह मधुर विरक्त पत्रदार साग है। यह नाना रसि उत्पन्न करने वाला है। इसका उपयोग अनेक प्रकार से किया जा सकता है। यह अतिरिक्त खान में मिलाया जा सकता है। यह अतिरिक्त खान में मिलाया जा सकता है। यह अतिरिक्त खान में मिलाया जा सकता है।

इसमें ८४.२% पानी, १४.०% खनिज पदार्थ, ०.०% प्रोटीन, १.०% वसा, ०.६% कार्बोहाइड्रेट, ०.१५% कैल्शियम, ०.०५% फास्फोरस, ०.३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोह, ०.३६० से १.२६३० इ० यू० तक प्रति सौ ग्राम विटामिन ए होता है। यह साग थोड़ा खट्टा, जोड़ करने में लाया जाय तो अच्छा है।

धनिया की पत्ती

यह रोचक, दीपन हल्का उष्णवीर्य पचन प्रवर्धक विरक्त मूलकारी होता है। इसका पाक मधुर है। इसमें स्वाम शिरोय वनस्पति, कृमिरोग और लुसना को नाश करता है।

इसमें ८७.२% पानी, ११.७% खनिज पदार्थ, ३.३% प्रोटीन, ०.६% वसा, ६.५% कार्बोहाइड्रेट, ०.१४% कैल्शियम, ०.०६% फास्फोरस, १.० मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोह, १.०३६० से १.२६३० इ० यू० तक प्रति सौ ग्राम विटामिन ए, विटामिन बी, काजी, १.३५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है।

सलाद की पत्ती (Lettuce)

इसमें ९२.२% पानी, १.२% खनिज पदार्थ, २.१% प्रोटीन, ०.३% वसा, ३.०% कार्बोहाइड्रेट, ०.०५% कैल्शियम, ०.०३% फास्फोरस, २.० मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोह, २.२०० इ० यू० प्रति सौ

ग्राम विटामिन ए, ६० इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन बी, १५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। यह कच्चा ही खाने की चीज है।

पटुवा का साग

यह वायु को कुपित करता है, रक्तपित्त नाशक और विष्टम्भी है।

इसमें ८६२ % पानी, १० % सनिज पदार्थ, १.७ % प्रोटीन, ११ % वसा, १० % कार्बोहाइड्रेट, १८ % कैल्शियम, ०.०४% फास्फोरस, ५.४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। विटामिनो का ठीक अन्वेषण नहीं हुआ है।

ब्राह्मी

यह स्मरणशक्ति बढ़ाने वाली, मधुर, हलकी, कपाय, दस्तावर, पाक में मधुर, उमर बढ़ाने वाली, रसायन और स्वर शोधक है। इसके सेवन में रक्तदोष, खाँसी, प्रमेह, पाण्डु, कोढ़, विषदोष, सूजन और ज्वर नष्ट होते हैं। कुछ लोग इसे पीस कर पीते हैं।

गोभी के फूल

गोभी कफ-पित्त को नष्ट करती है। यह हल्की, कडवी, कपैली, शीतल तथा हृदय को लाभदायक होती है।

इसमें ८६४ % पानी, १४ % सनिज पदार्थ, ३.५ % प्रोटीन, ०.४ % वसा, ५.३ % कार्बोहाइड्रेट, ०.०३ % कैल्शियम, ०.०६% फास्फोरस, १.३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ३८ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ११० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, ६६ मिली-ग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

उपयोग

गोभी की पत्तियाँ मनुष्यों के लिए उपयोगी हैं।
गोभी के पत्तों का उपयोग खाद्य के रूप में किया जाता है।

गोभी के पत्तों

यह पत्तियाँ तैयार करने के लिए उपयोगी हैं।
यह पत्तियाँ हैं।

गोभी के पत्तों के उपयोग के लिए यह पत्तियाँ उपयोगी हैं।
गोभी के पत्तों का उपयोग खाद्य के रूप में किया जाता है।
गोभी के पत्तों का उपयोग खाद्य के रूप में किया जाता है।

गोभी के पत्तों के उपयोग के लिए यह पत्तियाँ उपयोगी हैं।
गोभी के पत्तों का उपयोग खाद्य के रूप में किया जाता है।

गाँठ गोभी—यह एक पत्तों के पत्तों का उपयोग खाद्य के रूप में किया जाता है।
गाँठ गोभी और भारी होती है। यह पत्तों के पत्तों का उपयोग खाद्य के रूप में किया जाता है।
यह पत्तों के पत्तों का उपयोग खाद्य के रूप में किया जाता है।
यह पत्तों के पत्तों का उपयोग खाद्य के रूप में किया जाता है।

पातगोभी

यह पत्तों के पत्तों का उपयोग खाद्य के रूप में किया जाता है।
यह पत्तों के पत्तों का उपयोग खाद्य के रूप में किया जाता है।
यह पत्तों के पत्तों का उपयोग खाद्य के रूप में किया जाता है।

इसमें ६०.२% पानी, ०.६% खनिज पदार्थ, १.८% प्रोटीन,
०.१% वसा, ६.३% कार्बोहाइड्रेट, ०.०३% कैल्शियम, ०.०५%
फास्फोरस, ०.८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोह, २०० इटर नैशनल यूनिट
प्रति सौ ग्राम विटामिन ए, ५० इटर यू. विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, १२४
मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

इसका ऊपर का पत्ता भीतर के पत्ते की अपेक्षा अधिक गुणकारी होता है। ऊपर का पत्ता फेंकना न चाहिए।

वनगोभी

यह कफ, साँसी, पित्त और रक्त दोष को शान्त करती है, सब प्रकार के विषों को हरण करने वाली है और वान उत्पन्न करती है। यह शीतल, हलकी और कड़वी है।

उपयोग

घी में बना हुआ वनगोभी का शाक जिसमें मिर्च नमक पड़ा हो बवासीर में लाभदायक होता है।

सुपूनक (चौपतिया)

यह शीतवीर्य, मलस्राही, (दस्त बाँधने वाला) विदाही, (जटान पैदा करने वाला, लघु (हलका) कपाय, मधुर रस, रुक्ष, अग्निदीपक, वीर्य-वर्धक, रुचिप्रद, मेघा जनक (बुद्धि उत्पन्न करने वाला) रसायन (रोग और बुढ़ापा दूर करने वाला) और नींद लाने वाला होता है। यह तीनो दोषो—वात, पित्त, कफ—ज्वर, श्वास, प्रमेह, कुष्ठ और दाहनाशक है।

सरसो का शाक

यह तीनो दोषो को शान्त करता है, विदाही, गरम, हल्का और भारी होता है। इससे पेशाव और मल अधिक होता है। यह क्षार और लवण रस युक्त होता है। आयुर्वेद के मत से सब शाको में यह रद्दी शाक है। पजाबी और गरीब देहाती लोग इसे खूब खाते हैं।

इसमें ८४.६ % पानी, २.५ % खनिज पदार्थ, ५.१ % प्रोटीन, ०.४ % वसा, ७.१ % कार्बोहाइड्रेट, ०.३७ % कैल्शियम, ०.११ %

पानफोस, १०१ मिलीग्राम प्रति गीं गाम १००० ग्राम तक की जांच नहीं हुई है।

सरसों की नाल का शाक

सरसों की नाल रसियदना १००० ग्राम तक की जांच नहीं हुई है।
यह और द्रव्य तो १००० ग्राम तक की जांच नहीं हुई है।
इसमें ६६४% पानी, ०.१% वसा, ४.०% कार्बोहाइड्रेट, ०.१% प्रोटीन, ०.१% फाइबर, ०.१% अश्वत्थाम प्रति गीं गाम १००० ग्राम तक की जांच नहीं हुई है।

यह गरम होता है और जलन पैदा करता है। यह, द्रव्य का जिसकी दृष्टि से यह निन्दित कहा गया है।

हिलभोचिका—हुरहुन

यह नूजन, पोट, वफ, पित्त आदि रोग का नाशक है।

शालिच

यह दीपन, तिक्त, प्लीहा, अर्श, वफ और वात नाशक है।

पीला सूर्यावर्त—हुरहुज पीला

यह तीता, वसैला और कटका है, यह गरम साग्व, रुख और हलका है, वफ, रक्तपित्त, स्वात, काम, अरुचि, ज्वर, डिस्फोटा, कोड, प्रमेह, रक्तदोष, योनि रोग, कृमि और पाण्डु रोग नाशक है।

तरकारी बनाई जाती है। बीज बहुत सोघा और स्वादिष्ट होता है। कटहल तन्दुरुस्त आदमी को कभी कभी खाना चाहिए। रोगियों के खाने लायक यह नहीं है। इसकी एक और जाति होती है उसे कटहरी कहते हैं।

इसमें ८४.० % पानी, ०.६ % खनिज पदार्थ, २.६ % प्रोटीन, ०.३ % वसा, ६.४ % कार्बोहाइड्रेट, ०.०३ % कैल्शियम, ०.०४% फास्फोरस, १.७ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। इसके विटामिनो की जाँच नहीं हुई है।

कटहल के बीज

यह वीर्यवर्द्धक, मधुर, भारी (देर में पचने वाला) मल को बाँधने वाला और मूत्र साफ लाने वाला है।

इसमें ५१.६ % पानी, १.५ % खनिज पदार्थ, ६.६ % प्रोटीन, ०.४ % वसा, ३८.४ % कार्बोहाइड्रेट, ०.०५ % कैल्शियम, ०.१३ % फास्फोरस, १.२ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। इसके विटामिनो की जाँच नहीं हुई है।

बड़हर

कच्चा बड़हर विष्टम्भी, गरम, भारी, खट्टा, जठराग्नि को नष्ट करने वाला, खून बढ़ाने वाला त्रिदोषवर्द्धक, और आँखों के लिए हानिकारक है। इसका दूध के साथ विरोध है। जब तक राया हुआ बड़हर पच न जाय, दूध न पीना चाहिए और न दूध की बनी चीजें खानी चाहिए। इसके फूल की तरकारी बनती है, यह कुछ खट्टा होता है।

केला

कच्चा केला स्वादु, शीतल, विष्टम्भी, कफनाशक, भारी और स्निग्ध

होता है। यह क्षत (फेफड़े का घाव), क्षय, रक्तपित्त दाह वादी और तृषा को नष्ट करता है। कच्चा केला हानिकर होता है। उसको या तो उबाल कर खाना चाहिए या पाल डालकर पका लेना चाहिए। केला के साथ मठा और दही का संयोग अच्छा नहीं है।

इसमें ७३.४% पानी, ०.७% खनिज पदार्थ, १.१% प्रोटीन ०.१% वसा २४.७% कार्बोहाइड्रेट, ०.०१% कैल्शियम ०.०३% फास्फोरस, ०.५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, १.२४ इ. यू. विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, बहुत ही कम, ६ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

केले का फूल

यह मधुर बिक्का, भारी, कपैना, शीतल और स्निग्ध है। यह रक्त-पित्त, क्षय और वातपित्त नाशक है।

हरफारेवड़ी

यह भारी, रुख, अम्ल, रोचक, स्वादु, विरसद और कपैला होता है।

ककड़ी

यह भारी रुख मधुर शीतल पित्त को शान्त करने वाली, रुचिर्वाता, और ग्राम को पैदा करने वाली है। यह कच्ची भी खाई जाती है और पका कर भी। ककड़ी बड्डी भी होती है वह नहीं खाई जाती है।

इसमें ९६.४% पानी, ०.३% खनिज पदार्थ ०.४% प्रोटीन ०.१% वसा, २.०% कार्बोहाइड्रेट, ०.०१% कैल्शियम ०.०३% फास्फोरस, १.५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, विटामिन ए नानगन ३.० इ. यू. प्रति सौ ग्राम विटामिन बी, ७ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

खीरा

यह शीतल, स्वादिष्ट और हल्का होता है। विनलुग मुतायम खीरा दाह, रक्तपित्त, पित्त और तृषा को दूर करता है।

खरबूजा

यह बल बढ़ाने वाला, म्लिग्ध, वृष्य, कोठे को शुद्ध करने वाला, मूत्र चालने वाला, भारी, शीतल, पित्त और वात नष्ट करने वाला होता है। कच्चे खरबूजे की तरकारी बनती है।

सिंघाड़ा

यह शीतल, स्वादु, गुरु, वृष्य, कर्पला, ग्राही, शुष्कारक, वात और कफकारक, पित्त, रुधिर विकार और दाह नष्ट करने वाला है। यह कच्चा भी खाया जाता है और उबाल कर भी। इसकी तरकारी भी अच्छी बनती है। कहीं कहीं लोग मसाला और कड़वा तेल डालकर अचार बनाकर रखते हैं। इसका अचार स्वादिष्ट होता है।

इसमें ७०.० % पानी, ११ % खनिज पदार्थ, ४.७ % प्रोटीन, ०.३ % वसा, २३.६ % कार्बोहाइड्रेट, ०.०२ % कैल्शियम, ०.१५ % फास्फोरस, ०.८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, और २० इ. यू. विटामिन ए प्रति सौ ग्राम होता है। शेष विटामिनो की जांच नहीं हुई है।

कोहड़ा

यह वात कुपित करता है, मन्दाग्नि बढ़ाता है, पित्त उत्पन्न करता और कफ नाशक है। स्वादिष्ट और भारी होता है। कोहड़े का ही भेद सफेद कोहड़ा है जिसे पेठा कहते हैं किन्तु दोनों के गुणों में बहुत अन्तर है, पीले कोहड़े को काशीफल भी कहते हैं। यह रोगी के खाने की चीज नहीं है।

उपयोग

कागीफल का उबल पीन कर लगाने से बिन्धु व मिय ड हो जाता है।

पेठा (सफेद कुम्हडा)

पेठा वीर्य को दहन है और रक्त के विकार को नष्ट करता है। यह वृष्य, भारी तथा शीतल है जो रक्तपित्त को शान्त करता है और अम्ल पित्त (Acidity) से लाभदायक है।

इसमें २६.००% पानी ०.३०% खनिज पदार्थ ०.००% प्रोटीन ०.१०% वसा ३.२०% कार्बोहाइड्रेट ०.०३% कैल्शियम ०.०२% फास्फोरस, ०.५ मिलीग्राम प्रति नौ ग्राम लोहा विटामिन ए नाम मात्र विटामिन बी, २१.६० यू० प्रति नौ ग्राम और विटामिन सी १ मिलीग्राम प्रति नौ ग्राम होता है।

उपयोग

(१) पेठा के रस में चीनी मिला कर खाने से रक्तपित्त शान्त होता है।

(२) पेठा का रस शगव और कोदो के रोगों को दूर करता है।

(३) पेठा का बीज पीन कर तानी के नीचे लेप लगाने से रक्ता हुआ पेशाब खून जाता है।

(४) कोदो और मेलम्ब के कारण उत्पन्न रोगों को शीघ्र तोला पेठे का रस और तीन मासा गृह एक में मिला कर मिलाता चाहिए। इसमें मद्य (नगा) डाल जाता है।

(५) कुछ पित्त पेठे का बीज ६ माने और चूड़ का चूर्ण डेट भागे लेकर ३ माने गृह में डाल कर खून मिलावे और चोट जाम। इसमें उन्नाद रोग नष्ट हो जाता है।

(६) पेटे और सीरे के बीज पानी में पीस कर पेडू पर लेप करने से रुका हुआ पेशाब खुल जाता है और पेशाब आ जाने से रोगी की सब तकलीफ दूर हो जाती है।

(७) पेटे के रस में गुड और जवागार डाल कर खाने से पेशाब की रुकावट दूर होती और पेशाब में शर्करा आना और पथरी रोग नष्ट हो जाते हैं।

गूलर

गूलर कफ, पित्त और रुधिर के विकारों को दूर करने वाली, मधुर, शीतल, भारी, रुक्ष और कपेली होती है। घाव से मवाद निकाल कर उसको भरती है। इसका उबाल कर भर्ता भी बनाया जाता है और तरकारी भी। यह खाने में रसूरी लगती है पर बहुत गुणकारी है।

तरोई

तरोई की दो किस्में हैं पहली मीठी तरोई और दूसरी कड़वी तरोई।

तरोई पित्त को शान्त कर कफ और वात को बटाती है। अग्नि को दीप्त करती है। यह मधुर और शीतल होती है। इसका छिलका न निकालना चाहिए।

कड़वी तरोई कफ, पित्त शान्त करती है और वात उत्पन्न करती है। पाक में कटु होती है। यह सारक और कय कराने वाली होती है। इसका शाक कड़वेपन के कारण नहीं खाया जाता। मीठी तरोई ही शाक के लिए लेनी चाहिए।

इसमें ६५.४% पानी, ०.३% खनिज पदार्थ, ०.५% प्रोटीन, ०.१% वसा, ३.७% कार्बोहाइड्रेट, ०.०४% कैल्शियम, ०.०४% फास्फोरस, १.६ मिलीग्राम प्रति सी ग्राम लोहा, ५६ इ० यू० विटामिन

प्रश्न १०७, - इस प्रकार कि जिससे कि वह रोग न फैले।
कि जिससे कि वह रोग न फैले।

परवस

(१) परवस रोग कि जिससे कि वह रोग न फैले।
परवस रोग है।

(२) परवस रोग कि जिससे कि वह रोग न फैले।
परवस रोग है।

(३) परवस रोग कि जिससे कि वह रोग न फैले।
परवस रोग है।

(४) परवस रोग कि जिससे कि वह रोग न फैले।
परवस रोग है।

(५) परवस रोग कि जिससे कि वह रोग न फैले।
परवस रोग है।

(६) परवस रोग कि जिससे कि वह रोग न फैले।
परवस रोग है।

परवस

परवस की दो किस्में हैं। पहली किस्म रोग
परवस।

मौला परवस रोग कि जिससे कि वह रोग न फैले।
यह उष्ण, घट्ट और नाक (दन्त लानेवाला) रोग कि जिससे कि वह रोग न फैले।

तीता परवस रोग कि जिससे कि वह रोग न फैले।
रक्तविकार और कृमि रोग का नाम कि जिससे कि वह रोग न फैले।

मौला परवस का पन तीनों दोनों कि जिससे कि वह रोग न फैले।
कफ को नष्ट करती है।

तीते परवल की पत्ती कफ और पित्त को शान्त करती है। इसका फल तीनो दोषो का नाश करता है।

तरकारी मीठे परवल की ही बनाई जाती है। उम्दा तरकारियो मे इसका पहला स्थान है। यह तरकारी रोगी भी खाते हैं और निरोगी भी। मौसिम मे खूब खाना चाहिए। इसका छिलका नहीं उतारना चाहिए।

इसमे ६२३ % पानी, ०.५ % खनिज पदार्थ, २० % प्रोटीन, ०.३ % वसा, १.६ % कार्बोहाइड्रेट, ०.०३ % कैल्शियम, ०.०४ % फास्फोरस, १७ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। इसके विटामिनो की जांच नहीं हुई है।

उपयोग

(१) कडुवा परवल खूब बारीक पीस कर पिलाने से विष उतर जाता है। इससे कय होती है और विष निकल जाता है।

(२) कडवे परवल की जड़ की नस्य (सुंघनी) सुंघने से सर्प का काटा हुआ रोगी बच जाता है।

(३) कडवे परवल की पत्ती पानी मे पीस कर कपडे से छान ले। इस रस को सिर पर लगाने से सिर पर बाल निकल आते हैं।

(४) कडुवा परवल और नीम की पत्ती पानी मे उबाल कर उस पानी से फोडा धोना चाहिए। इससे घाव साफ होकर जल्द भरता है।

तुम्बी

इसको लौकी भी कहते हैं। तुम्बी कफ और पित्त को शान्त करती है। यह धातु को पुष्ट तथा गाढा करती है। एवं वृष्य, रुचिकारी तथा भारी है। एक प्रकार की कडवी लौकी भी होती है उसकी तरकारी नहीं बनती और न खाई जाती है। लौकी कच्ची भी खाई जा सकती है। कभी कभी भयकर रोग जैसे—राजयक्ष्मा—तक कच्ची लौकी के पय्य

पर रहने से आराम हो जाते हैं।

इसमें ६२.६% पानी, ०.६% खनिज पदार्थ, १.४% प्रोटीन, ०.१% वसा, ५.६% कार्बोहाइड्रेट, ०.०१% कैल्शियम, ०.०३% फास्फोरस, ०.७ मिलीग्राम प्रति नौ ग्राम लोहा, ८४.६० यू० विटामिन ए प्रति नौ ग्राम, २०.६० यू० विटामिन बी, प्रति नौ ग्राम, २ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति नौ ग्राम होता है।

उपयोग

(६) स्वपित्त में लीवों की तरकारी जानी चाहिए ।

(२) लोको की तरकारी नदीन मूलान मे लानदायक होनी है ।
वेदल उद्यान बार दिना नमद नसाले दे खानी चाहिए ।

नेत्रा

यह बात उत्तम करता है और शास्त्रानुसार, मृत्त, स्थिर और नर
होता है। यह हमें रोग (पेट में कीड़े) उत्पन्न करता है तथा रक्त (धान)
नाशक है। नेत्रुष और मूली मिनागर तातरी दातरी जाती है। यह रक्त
नाशक और नाशक हो जाती है। यद्यपि नेत्रुष गरी रक्त रक्त।

सतप्रतिष्ठा

पर प्रथम दो वाक्यान्तों पर ही कहेंगे कि यह वाक्य दो वाक्यान्तों में विभक्त है।
 प्रथम वाक्यान्त में 'मैं' शब्द का प्रयोग है।

4

1. The first part of the document is a title page containing the following information:
 Title: [Illegible]
 Author: [Illegible]
 Date: [Illegible]

[Faint handwritten notes at the bottom of the page]

कुन्दरू का फून कामना, गुजनी और पित्त को शान्त करता है।

इसकी जड़ धातु बजनी है। हाथ-पाँव का दाह, भ्रम और वमन को नष्ट करती है। यह शीतल होती है और प्रमेह को दूर करती है।

कुन्दरू में ६३ १ % पानी, ० ४ % खनिज पदार्थ, १ २ % प्रोटीन, ० १ % वसा, ३ ४ % कार्बोहाइड्रेट, ० ०४ % कैल्शियम ० ०३ % फास्फोरस, १ ४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २६० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, २८ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है। शेष विटामिनो की जाँच नहीं हुई है।

भिंडी

यह मलरोधक, रुचिकारक, वृष्य, अम्ल और गरम होती है। इसकी तरकारी बनती है और यह कच्ची भी खाई जाती है। मुलायम भिंडी ही काम लायक होती है। यह बहुत ही धातु पोषिक है। प्रातःकाल २-३ भिंडी खानी चाहिए। यह तन्दुरुस्त आदमियों के खूब खाने की चीज है।

इसमें ८८ ०% पानी, ० ७% खनिज पदार्थ, २ २% प्रोटीन, ० २% वसा, ७ ७ % कार्बोहाइड्रेट, ० ०६ % कैल्शियम, ० ०८ % फास्फोरस, १ ५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ५८ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, २१ इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, काफी, १६ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

खेखसा

यह तीनों दोषों को शमन करता है। अग्नि दीपन करता है और कड़वा होता है।

खेखसा का पत्ता तीनों दोषों को शान्त करता है, और वीर्य बढ़ाता है। यह बवासीर, हिचकी, खाँसी और श्वास को नष्ट करता है।

खेससा या फन तीनों दोषों को शान्त करता है। खांसी, प्रमेह और स्वास में लाभदायक है। गुल्म और गूल रोग को नष्ट करना है और पाक में कटु होता है। यह अग्नि दीपन करता है, हृदय की पीड़ा शान्त करता है।

उपयोग

- (१) खेससा की तरकारी प्रमेह और अरुचि को दूर करती है।
- (२) खेससा की जड़ पानी के साथ सिल पर पीस कर विच्छू के काटे हुए स्थान पर लगाने से विष उतर जाता है।
- (३) ककोडे (खेससा) की गाँठ का चूर्ण चीनी के साथ लेने से खूनी ववासीर आराम हो जाता है।
- (४) खेससा की जड़ विष नाशक है। यह सर्प विष को नष्ट करती है।

चिचिडा

यह वात-पित्त नाशक, बलकारी, पथ्य और रुचि उत्पन्न करने वाला है। यह अत्यन्त हितकर है। यह परवल से गुण में किंचित ही कम है।

इसमें ६४१ % पानी, ०.७ % खनिज पदार्थ, ०.५ % प्रोटीन, ०.३ % वसा, ४४ % कार्बोहाइड्रेट, ०.०५ % कैल्शियम, ०.०२ % फास्फोरस, १३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, १६० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, और विटामिन सी नाममान होता है। शेष विटामिनो की जाँच नहीं हुई है।

करेरुआ

यह वायुगोला, कफ, कृमि, ववासीर और पित्त को शान्त करता है। यह जठराग्नि तथा रुचि को बढ़ाना है और दृष्य तथा बलदायक है।

सहिजन

सहिजन आँखों को लाभकारी है, और रक्तपित्त को कुपित करता है। यह दाह उत्पन्न करने वाला, सग्राही और शुक्र (वीर्य) पैदा करने वाला होता है तथा दीपन, रोचन और मधुर है। इसकी फली, फूल और पत्ती तीनों की तरकारी बनती है।

सहिजन की पत्ती

यह वात और कफ को शान्त करती है, गरम और दीपन होती है। यह कृमि रोग नाशक है।

इसमें ७५.०% पानी, २.३% खनिज पदार्थ, ६.७% प्रोटीन, १.७% वसा, १३.४% कार्बोहाइड्रेट, ०.४४% कैल्शियम, ०.०७% फास्फोरस, ७.० मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ११३३.० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ७.० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, २२.० मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

सहिजन की फली

यह कफ पित्त शान्त करती है और कर्पली होती है। यह क्षय, गुल्म, कृमि और दूल को नष्ट करती है।

इसमें ८६.६% पानी, २.०% खनिज पदार्थ, २.५% प्रोटीन, ०.१% वसा, ३.७% कार्बोहाइड्रेट, ०.०३% कैल्शियम, ०.११% फास्फोरस, ५.३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, १८४ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, १२.० मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है। शेष विटामिनो की जाँच नहीं हुई है।

उपयोग

(१) सहिजन की छाल का काटा तिचकी को बन्द करता है।

(२) सहिजन के पत्तों को पीस कर आँखों पर रख कर पट्टी बांधने से आँख की पीड़ा जाती रहती है।

(३) सहिजन की छाल का रस गरम कर कान में डालने से कान का दर्द आराम हो जाता है।

(४) सहिजन की छाल का रस, रीठा का रस और कड़वी तरबूँ का रस एक में मिला कर ऊपर से काली जीरी का चूर्ण डाल कर पिनब। इससे सर्प विष निवारण होता है।

(५) सहिजन की छाल का रस और दूध एक में मिलाकर पीने से सखिया का विष उतरता है।

(६) सहिजन की छाल का चूर्ण घी में मिलाकर गरम कर अण्डकोष पर लेप करने से कफ और वात ने उत्पन्न हुई मूजन नष्ट हो जाती है।

(७) सहिजन की जड़ पीस कर कपड़े में छान कर शहद मिला कर चाटने से अन्तर्विद्रधि (भीनरी फोड़े) में लाभ होता है।

(८) सहिजन की पत्ती और कड़वा तेल समान भाग लेकर पीसे और चोट पर लेप करे। यह लेप चोट में लाभ पहुँचाता है।

(९) सहिजन की जड़ की छालपीन पर दाद पर लेप करने से दाद नष्ट होती है।

कौंच (केर्वाच)

कौंच वात, कफ और रज्ज्विष को हानि करता है। यह दमनकी और द्रुणदोष नाशक है। रसपी कनी की तरकारी बनती है। इसमें रोये होते हैं। शरीर में ये रोये यदि लग जायें तो सुजती उत्पन्न हो जाती है। पहले रसनी उद्यान पर रसनी लगे धान पकने तरकारी बनती है। रसनी तरकारी बनी पातुर्वीर्य सन्तती जाती है। तत्पुत्रस्य क्षयिष्यो वे सन्तती की बीज है। पीला रसनी को नष्ट हो जाता है।

उपयोग

(१) कौच का बीज जल में पीस कर, दिन में कई बार, वद पर लेप करने से वद अच्छी हो जाती है।

(२) कौच के बीज को पीस कर बिच्छू के डक मारे हुए स्यान पर लगाने से बिच्छू का जहर शान्त हो जाता है।

(३) कौच के बीज, गोखरू, सत्तावर और विदारीकन्द का चूर्ण बनाकर बराबर की मिश्री मिला दे और अपने अग्नि बल के अनुसार खावे। इससे बल वीर्य बढ़ता है और शरीर में ताकत आती है।

करैला

करैला दस्तावर, कडवा, शीतल और हलका होता है। यह बादी नहीं करता है। खून के विकार, कफ, पित्त, ज्वर, कृमिरोग, प्रमेह और पाण्डु रोगों को समूल नष्ट करता है। क्वार में करैले की तरकारी हानिकर होती है।

इसमें ६२.४ % पानी, ०.८ % खनिज पदार्थ, १.६ % प्रोटीन, ०.२ % वसा, ४.२ % कार्बोहाइड्रेट, ०.०३ % कैल्शियम, ०.०७ % फासफोरस, २२ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २१० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, २४ इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, बहुत कम और ८८ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

छोटा करैला

इसमें ८३.२% पानी, १.४% खनिज पदार्थ, २.६% प्रोटीन, १.० % वसा, ६.८ % कार्बोहाइड्रेट, ०.०५ % कैल्शियम, ०.१४ % फासफोरस, ६.४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २१० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, २४ इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, बहुत कम और विटामिन सी ८८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम होता है।

उपयोग

(१) करंले की पत्ती का रस और जीरे का चूर्ण एक में मिला कर शीतपत्र में पिलाना चाहिए।

(२) हल्दी का चूर्ण और करंले के पत्ते का रस पिलाने से कय होनी है और इससे दन्धों का अफरा (पेट फूलना) गान्त हो जाता है।

(३) करंले की जड़ पीन पर कुछ दिन तक लगातार पिलाने से पारे का फूट निकलना आसान होता है।

(४) करंले की पत्ती के रस में वाली मिर्च पीस कर आंखों में आंजने से रतींधी अच्छी हो जाती है। तीन दिनों तक यह अजन लगाना चाहिए।

(५) करंले के पत्तों का अथवा करंले का रस एक छोटी चमची भर थोड़ी शकर मिला कर पीने से बवासीर में लाभ होता है।

(६) करंला के पत्ते का रस, गाय का घी और पित्तपापड़े का रस तीनों को एक में मिलाकर सिर पर लेप लगाने से पित्त से उत्पन्न सिर दर्द औरन हलका हो जाता है।

(७) करंला का रस गरम कर कान में छोड़ने से कान का दर्द दूर हो जाता है।

वैगन

वैगन कफ को गान्त करता है। शुक (वीर्य) को बढ़ाता है। प्वर और वात को नष्ट करना है। यह तीक्ष्ण, उष्ण, पाक में बहुत और रचि उत्पन्न करने वाला तथा हलका होता है।

बतिया वैगन पथ्य होता है। जिन्मे बीज पड़ जाते हैं वह उतना गुणकारी नहीं होता। यह कच्चा भी खाया जा सकता है। इसका छिलका न उतारना चाहिए। मुलायम बतिया वैगन ही खरीदना चाहिए।

डाल का पका वैगन पित्त उत्पन्न करता है और भारी होता है।

कच्चा बैंगन तन्दुर-पिस्त शान्त करता है।

इसमें ६१.४ % पानी, ०.४ % रनिज पदार्थ, १.३ % प्रोटीन, ०.३ % वसा, ६.४ % कार्बोहाइड्रेट, ०.०२ % कैल्शियम, ०.०६% फास्फोरस, १.३ मिनीग्राम प्रति मी ग्राम लोहा, ५.२० यू० विटामिन ए प्रति सी ग्राम, १.५ इ० यू० विटामिन बी, प्रति मी ग्राम, विटामिन बी, काफी, और २३ मिनीग्राम विटामिन सी प्रति सी ग्राम होता है।

उपयोग

(१) घटूरे के विष को नष्ट करने के लिए बैंगन का तीन तोला रस पीना चाहिए। यह रस कई बार पीना चाहिए।

(२) बैंगन भून कर सुहाता सुहाता गाँठों पर बाँधने से गाँठ का दर्द जाता रहता है।

(३) बैंगन और पोस्ता, कुचल कर पानी में आँटे। इसी पानी से हाथ-पाँव धोवे। इससे शीत के पसीने बन्द हो जाते हैं।

(४) बैंगन की जड़ पानी के साथ घिसकर आँखों में लगाने से आँख की फूली नष्ट हो जाती है।

(५) बैंगन भून कर और उसमें हल्दी और प्याज मिला कर चोट पर बाँधने से चोट का दर्द दूर होता है।

सेम

हरी और सफेद—दोनों सेम मधुर, मेधाजनक (बुद्धि बढ़ाने वाली) दीपन और कसैली होती हैं।

काली सेम अरुचि का नाश करती है। यह पित्त नाशक, कड़वी, मधुर, शीतल और भारी होती है।

गोजिया सेम अग्नि को मन्द करती है। वात नाशक है। शुक्र का नाश करती है। यह कफ पित्त उत्पन्न करने वाली, गरम, वृष्य, रुचिकारक,

और भारी होती है। तन्दुरुस्त आदमियों को कभी कभी खानी चाहिए।

इसमें ८२.४% पानी, १.०% खनिज पदार्थ, ४.५% प्रोटीन ०.१% वसा, १०.०% कार्बोहाइड्रेट ०.०५% कैल्शियम ०.०६% फास्फोरस, १.६ मिलीग्राम प्रति गी ग्राम लोहा, और १२ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है। गोप विटामिनो की जांच नहीं हुई है।

ग्वार की फली (वनसेम)

यह बात, बर्फ उत्पन्न करती है, पित्त शान्त करती है। रखी, भारी और दस्तावर होती है।

इसमें ८२.५% पानी, १.४% खनिज पदार्थ, ३.७% प्रोटीन ०.२% वसा, ६.६% कार्बोहाइड्रेट, ०.१३% कैल्शियम, ०.०५% फास्फोरस, ५.८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ३३.० २० यू. विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, और ४.६ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है। गोप विटामिनो की जांच नहीं हुई है।

सेमर का फूल

सेमर या फल बर्फ को नष्ट करता है और दादी को बुद्धि बनाता है। पित्त बनाता है यह भारी और मन्दाग्निजनक है।

उपयोग

सेमर के फूलों या शाक पौ से हरी हर नैदा नन्ना डाल ब साने से प्रथम रोग को दूर करना है।

पादुरी

पादुरी या फल कष्ट और विष को उत्तर करता है। यह निम्न

शान्त करता है, रुधिर विकार और वादी के विकार को दूर करता है। यह स्तम्भनकर्ता, स्वादिष्ट, भारी और शीतल होता है।

टिंडा

टिंडा मूत्र और पथरी रोग को दूर करता है। कफ और पित्त शान्त करता है। यह रुक्ष, रुचिकारी, वातल, दस्तावर और शीतल होता है।

इसमें ६२.३ % पानी, ०.६ % खनिज पदार्थ, १.७ % प्रोटीन, ०.१ % वसा, ५.३ % कार्बोहाइड्रेट, ०.०२ % कैल्शियम, ०.०३ % फास्फोरस ०.६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २८ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम होता है। शेष विटामिनो की जाँच नहीं हुई है।

सुअरा सेम

यह सेम जठराग्नि को मन्द करती है। वात नाशक और कफ पित्त बढ़ाने वाली होती है। यह वृष्य तथा रुचिकारी है और मल को बाँधती है।

अगस्त

अगस्त वात पैदा करने वाला, कड़वा, शीतल तथा रुक्ष होता है। इसके फूलों का शाक बनता है।

इसमें ७६.७ % पानी, ३.१ % खनिज पदार्थ, ८.४ % प्रोटीन, १.४ % वसा, ८.२ % कार्बोहाइड्रेट, १.१३ % कैल्शियम, ०.०८ % फास्फोरस, ३.६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ६००० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम होता है। शेष विटामिनो का अन्वेषण नहीं हुआ है।

उपयोग

(१) इसके पत्तों का रस हींग के माथ सुँघाने से चोथैया ज्वर दूर हो जाता है।

(२) अगस्त के पत्तों की पुनटिम बांधने से नूजन और चोट में लाभ होता है ।

(३) इसके फूलों का साग खाने से स्तौंधी दूर होती है ।

(४) इसके पत्ते का रस मनने से सुजली भिटनी है ।

(५) इनके पत्तों के रस की नास लेन से निर का दर्द और जुकाम नष्ट होता है ।

बोड़ा (लोबिया)

यह तीन प्रकार का होता है—लाल, सफेद और काला । जितना दाना बड़ा होता है वह उतना ही उत्तम है । यह गुरु, मधुर, कपाय, तृप्तिकारक, सारक (दस्त लाने वाला) रूक्ष, वायुवर्द्धक, रुचिप्रद, स्तन्यजनक (दूध बटाने वाला) और अत्यन्त बलदायक होता है ।

नीबू

यह वातनाशक, हलवा, दीपन, खट्टा और पाचक होता है, कीड़ों को नष्ट करने वाला, पेट के दर्द को दूर करने वाला, रुचि उत्पन्न करने वाला है । मन्दाग्नि, हैजा, क्षयरोग, विष दिकार और कब्जियत में इसका खूब प्रयोग करना चाहिए ।

इसमें ८४.६% पानी, ०.७% खनिज पदार्थ, १.५% प्रोटीन, १.०% वसा, १.०.६% कार्बोहाइड्रेट, ०.०६% कैल्शियम, ०.०२% फास्फोरस, ०.३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २६ इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन ए होता है और इसके रस में ६३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है । शेष विटामिनो की जांच नहीं हुई है ।

नीबू बहुत ही स्वास्थ्यवर्द्धक है । पानी में नीबू का रस मिलाकर प्रति दिन पीने से स्वास्थ्य बढ़ता है और रोगनाशक शक्ति बढ़ती है । दाल और तरकारी में मिलाकर खाने से चीजें तो स्वादिष्ट हो ही जाती हैं जल्दी

पचती भी है। हैजे के दिनों में इसका इस्तेमाल न भूलना चाहिए। चीनी के साथ इसका रस हैजे की दवा हो जाता है। एकजीमा और दाद पर इसका रस लगाने से लाभ होता है। इसका रस हाथ पाँव में लगाने से हाथ पाँव नहीं फटते। कीमती फेस क्रीम से भी यह अच्छी चीज है। इसकी शाक तरकारी नहीं बनती पर शाक तरकारियों का जायका बढ़ाने के काम में यह आता है।

लाल मिर्च

यह पित्त बढ़ाने वाली, कफ नष्ट करने वाली, दाह उत्पन्न करने वाली, है और अजीर्ण, तन्द्रा, विपूचिका, मोह, प्रलाप, व्रण, स्वरभेद और अरुचि को दूर करने वाली है। नाडी की गति यदि क्षीण हो गई हो, इन्द्री शक्ति नष्ट हो गई हो और घोर सन्निपात रोग हो तो भी इसका उपयोग अत्यन्त लाभदायक होता है। इसके फल की मात्रा एक रत्ती है।

इसमें १००% पानी, ६१% खनिज पदार्थ, १५.६% प्रोटीन, ६२% वसा, ३१.६% कार्बोहाइड्रेट, ०.१६% कैल्शियम, ०.३७% फास्फोरस, २३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ५७६ इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन ए, और ५१ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। शेष विटामिनो की जाँच नहीं हुई है।

हरा मिर्च

इसमें ८२.६% पानी, १०% खनिज पदार्थ, २.६% प्रोटीन, ०.६% वसा, ६.१% कार्बोहाइड्रेट, ०.०३% कैल्शियम, ०.०८% फास्फोरस, १२ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ४५४ इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन ए, १११ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। शेष विटामिनो की जाँच नहीं हुई है।

मिर्चा सूखा भी मारा जाता है और हरा भी। हरी मिर्च अगर अधिक

खाई जाय तो जलन्धर (जलोदर) रोग उत्पन्न होता है और पित्त के बिगड़ जाने से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। हरी मिर्च भोजन में रुचि उत्पन्न करती है और कुछ दिन सेवन करने से प्रमेह में लाभ होता है। सूखे मिर्च लाल और पीले दो रंग के होते हैं। मिर्चा कच्चा ही दाँत से चबा कर खाया जाय तो अधिक गुणकारी होता है लेकिन अधिक मिर्चा खाने में बलवीर्य की हानि होती है। घी में भून कर या नमक और खटाई के साथ थोड़ी मात्रा में मिर्चा लाभकारी होता है। लाल मिर्च रूखी होती है और वफ़ के रोगों को दूर करती है। पीली मिर्च गरम है, बलवर्द्धक है और शरीर की सर्दों को दूर करती है। यह बात पित्त कफ को समान अवस्था में रखती है। नक्खन के नाथ खाने से दुष्ट वाई का रोग दूर होता है। दही और मठे में में डाल कर खाने से शरीर पुष्ट होता है और कीड़े मर जाते हैं। हरी धनिया के फूल और लाल मिर्च एक में खाय तो जोड़ों का दर्द दूर हो जाता है। मिर्चा दो चार रत्ती से ज्यादा नहीं खाना चाहिए। कहीं वही लोग मिर्च की तरकारी बना कर खाते हैं।

अध्याय १०

कन्द शाक

इनका खाने वाला भाग भूमि के अन्दर होता है इसी कारण इनको कन्द शाक कहते हैं। भूमि के भीतर दबे रहने के कारण उन पर सूर्य की किरणें नहीं पड़ती परन्तु डाल पत्तियों पर जो धूप पड़ती है उसका बहुत कुछ असर उनपर भी पड़ता है। ये देर में पचने वाले होते हैं। इनमें प्रायः विटामिन ए की कमी रहती है। खनिज लवण इनमें होते हैं और विटामिन बी भी पाये जाते हैं। पीली गाजर में विटामिन ए पाया जाता है। पीले रंग के फल और शाक तरकारियों में चाहे वे कन्द ही क्यों न हों यह विटामिन पाया जाता है। इनमें विटामिन सी भी होता है। आग पर पकाने से इनका विटामिन नष्ट हो जाता है। इनका छिलका उतारने से ये कम गुण वाले हो जाते हैं, विशेषकर आलू। अगर आलू का छिलका उतारना ही हो तो उवालकर छील लेना चाहिए। कुछ कन्द शाक जैसे अरुई, वण्डा, आदि बहुत देर में पचते और कब्ज करते हैं तथा ग्राँव पैदा करते हैं। वे सर्वसाधारण के खाने योग्य नहीं। ऐसे कन्द तन्दुरुस्त लोग कभी कभी खा सकते हैं।

आलू

आलू रुक्ष तथा दुर्जर है और रक्तपित्त को नष्ट करता है। यह शीतल, भारी, मधुर, विष्टम्भी और मल मूत्र उत्पन्न करने वाला है। यह रोगियों के काम की चीज नहीं है। तन्दुरुस्त आदमियों को ही खाना

चाहिए। इसके साथ कोई हरी फलदार भाजी या पत्ते वाला राक कच्चा या पकाकर खाने से प्रच्छा रहना है।

आलू में पोषकत्व पूर्ण रूप से पाया जाता है। इसमें मग्नेशियम (Mg) का दोष कम होता है। जिन पानी में आलू उबाना जाय उस पानी को फेंकना नहीं चाहिए, क्योंकि उस पानी में विटामिन और क्षार घुले रहते हैं।

इसमें ७४.७% पानी, ०.९% लज्जित पदार्थ, ०.२% प्रोटीन, ०.०१% वसा, २२.९% कार्बोहाइड्रेट, ०.१०% कैल्शियम, ०.३५% फॉस्फोरस, ०.७ मिलीग्राम प्रति नीं गम लोह, ४०.८ यू० विटामिन ए, २०.६० यू० विटामिन बी, प्रति नीं ग्राम विटामिन व, वृक्ष अधिक, और ७० मिलीग्राम विटामिन सी प्रति नीं ग्राम होता है।

सिमला आलू (पहाड़ी)

इसमें ५६.६% पानी, १.०% लज्जित पदार्थ, ०.०१% वसा, ०.७% कार्बोहाइड्रेट, ०.०२% कैल्शियम, ०.०५% फॉस्फोरस, ०.६ मिलीग्राम प्रति नीं गम लोह, ४०.८ यू० विटामिन ए, २०.६० यू० विटामिन बी, प्रति नीं ग्राम होता है।

उपयोग

कच्ची हुई आलू पर अगर सोंग कर रस पीकर लेने करना चाहिए, जिसे जलमें हवा न आ सके। इससे आलू शान्त हो जाता है और पचने में सहायता मिलती है।

हमला

इसको पैरो भाषा में कुहुरल्ला कहते हैं। यह भारी, सींगेदार और

दोषकारक है। इसके खाने से ज्वर, वमन, अतीसार, और कफ के रोग उत्पन्न होते हैं। आयुर्वेद में यही शाक सस्वेदज कहलाता है।

मूली

कड़ी और मोटी मूली कफ, वात, गुल्म और कृमि रोग को शान्त करती है, ग्राही (काविज), गरम और तीक्ष्ण होती है।

मुलायम मूली

यह तीनों दोषों, दाह, शूल, वात और कफ को शान्त करती है। मूत्रदोष, खाँसी और श्वास को दूर करती है। आम, पीनस और उदर रोग को नष्ट करती है। यह खारी, कड़वी और अग्निदीपन (तेज करने वाली) होती है, एव मधुर, पाचक और ग्राही (काविज) है। इससे शरीर में बल आता है और भोजन में रुचि उत्पन्न होती है।

मूली सफेद

इसमें ६४४% पानी, ०.६% खनिज पदार्थ, ०.७% प्रोटीन, ०.१% वसा, ४२% कार्बोहाइड्रेट, ०.०५% कैल्शियम, ०.०३% फास्फोरस, और ४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ३ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ६० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, १५ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

मूली लाल

इसमें ६०.८% पानी, ०.६% खनिज पदार्थ, ०.६% प्रोटीन, ०.३% वसा, ७४% कार्बोहाइड्रेट, ०.०५% कैल्शियम, ०.०२% फास्फोरस, ०.५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ३ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ६० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, और १७ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

पक्षी मूली

यह नमक के साथ खाने से हृद्रोग, शूल और अर्श (द्वानीर) को दूर करती है ।

पुरानी मूली

यह रक्त के प्रकोप को शान्त करती है । पित्त नाशक, शोषक तथा उष्ण होती है । मूली कच्ची भी खाई जाती है और तरकारी भी बनती है । बहुत अधिक मूली खाने से खून खराब होता है । ४-६ तोला प्रति दिन खाने की नौज है ।

मूली का फूल

यह कफ और पित्त को उत्पन्न करता है ।

गोल मूली

यह कफ, वात, पित्त और गुल्म रोग को दूर करती है तथा नीक्षण और उष्ण होती है ।

मूली की फली

यह कफ और वात को शान्त करती है और उष्ण है ।

सूखी मूली

यह त्रिदोष, सूजन और विष दोष को शान्त करती है और हल्की है ।

गाजर

गाजर कफ और पित्त को नष्ट करता है, तथा शूल दाह और तृषा को शान्त करता है । यह रुमि, मफरा और रचि को दूर करने वाला है ।

यह कच्चा ही खाया जाता है। काले गाजर से विलायती पीला गाजर उम्दा होता है। गाजर के मौसिम में तन्दुरुस्त आदमियों को इसे खूब खाना चाहिए। बहुत से लोग इसका हलवा खाते हैं। स्वाद के लिए वह बहुत अच्छी चीज है। पर हलवा बनाने में उसका विटामिन नष्ट हो जाता है। पूरा लाभ उठाने के लिए कच्चा ही खाना चाहिए।

यह रक्त साफ करता है गठिया, यकृत और पथरी रोग में लाभदायक है। यह पौष्टिक है और बल बढ़ाता है। १५-२० दिन केवल गाजर खाकर रहने से चर्म रोग में विशेष लाभ होता है। इसका रस खुजली में शरीर में लगाया जाता है। इसकी पत्ती का शाक बनता है।

इसमें ८६.० % पानी, ११ % खनिज पदार्थ, ०.६ % प्रोटीन, ०.१ % वसा, १०.७ % कार्बोहाइड्रेट, ०.०८ % कैल्शियम, ०.०३ % फास्फोरस, १.५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २०२० से ४३०० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ६० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, और ३ मिली ग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

गाजर की पत्ती का साग

इसमें ८३.३ % पानी, २.८ % खनिज पदार्थ, ५.१ % प्रोटीन, ०.५ % वसा, ८.३ % कार्बोहाइड्रेट, ०.३४ % कैल्शियम, ०.११ % फास्फोरस, और ८.८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लौह होता है। इसके विटामिनो की ठीक ठीक जांच नहीं हुई है।

उपयोग

(१) गाजर की जड़ स्त्री के दूध में पीसे और उसको नाक से सींचे। इससे हिचकी भाग जाती है।

(२) गाजर की पत्तियों के दोनों तरफ घी लगाकर उसको गरम करें

और उत्तका रस निकाले । एक दो बूंद नाक और कान में डाले । इससे आधानीसी अच्छा होता है ।

अदरक

यह कटु भारी, तीक्ष्ण, अग्निदीपक भेदक, उष्णवीर्य और कफ-घ्न मानक है । इसमें सोठ के सब गुण मौजूद हैं । रक्तपित्त, दाह कुछ मूत्र-वृच्छ ज्वर, तथा शरद और गन्नी के हस्तुओं में अदरक खाना रजित है ।

इसमें ८०-९०% पानी १-२% खनिज पदार्थ, २-३% प्रोटीन ०-१% वसा, १२-३% कार्बोहाइड्रेट ०-०२% कैल्शियम, ०-०६% फास्फोरस, २-३ मिलीग्राम प्रति सेंटीग्राम लोहा ६०-६० यू० प्रति मी ग्राम विटामिन ए और ६ मिलीग्राम प्रति मी ग्राम विटामिन सी होता है । शेष विटामिनो की जांच नहीं हुई है ।

भोजन करने के पहले कतरे हुए अदरक नेषा नमज के साथ रोज खाना चाहिए । इसमें पाचक रस ठीक ठीक बनता है और भोजन ठीक ठीक पचना है । नदीं जुकाम में भी इसका प्रयोग किया जाता है । इनको खला तरकारी नहीं बनाई जाती लेकिन साथ भाजियों और दाल में स्वाद पाने के लिए लोग रसे डालते हैं । इसमें खाद्य पदार्थों का अपचर्जन दोष कम हो जाता है । थोड़ी मात्रा में प्रति दिन कच्ची खाने की चीज है ।

प्याज

यह बलवर्द्धक, शुष्क उत्प्रेरकता, स्निग्ध और पाचन होता है । रस में कड़वा तथा तीक्ष्ण होता है पाक में मृदु तथा दूढ़े हुए म्पान को जोड़ने वाला, कठ को सफ करने वाला, म्मरण शक्ति को बढ़ाने वाला, आँखों को लाभदायक और रक्तधन (बीनारी और दूजा वर करने वाला) होता है ।

यह लू और हँजे के दिनों में अच्छी चीज है । उनका, मूत्रवृच्छ,

घोर नमरोग में जगता प्रयोग हानिकर होता है। कच्चा प्याज पेट साफ करने में सहायक होता है। माधारण दुर्बलता में इसके इस्तेमाल से बल आ जाता है। यह उत्तेजक होता है इसलिए पातुक्षीणता वालों को हानिकर हो सकता है। जाड़े के दिनों में आगे चम्मच प्याज के रस में एक चम्मच शहद मिलाकर चाटने से शरीर पुष्ट होता और बल बढ़ता है। इसकी पत्तियों का भी शाक बनता है। प्याज कच्ची भी खाई जाती है और पका कर भी। कच्चा खाना अधिक लाभदायक है।

प्याज बड़ी

इसमें ८६ ८ % पानी, ० ४ % सनिज पदार्थ, १ २ % प्रोटीन, ११.६ % कार्बोहाइड्रेट, ० १ ८ % कैल्शियम, ० ० ५ % फासफोरस, ० ७ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ४० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, और ११ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

प्याज छोटी

इसमें ८४ ३ % पानी, ० ६ % सनिज पदार्थ, १ ८ % प्रोटीन, ० ० १ % वसा, १३ २ % कार्बोहाइड्रेट, ० ० ४ % कैल्शियम ० ० ६ % फासफोरस, १ २ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २५ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ४० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, और ११ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

प्याज का डंठल

इसमें ८७ ६ % पानी, ० ८ % सनिज पदार्थ, ० ६ % प्रोटीन, ० २ % वसा, ८ ६ % कार्बोहाइड्रेट, ० ० ५ % कैल्शियम, ० ० ५ % फासफोरस, ७ ५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। इसके विटामिनो की जाँच नहीं हुई है।

उपयोग

(१) प्याज भून कर उसमें हल्दी और घी मिलाकर रस बनाकर
मे दद या गाँठ फूट जाती है।

(२) प्याज को कतर का घी में भून कर वायुन रस बनाकर
हो जाता है।

(३) प्याज को सूख महीन पीस कर साफ पानी में धोकर साफ कर
इसे गाय के ताजे दही के साथ छानने में घाव और रक्त के दमक रुक
हो जाते हैं।

(४) प्याज का कूट कर निवाला हुआ रस ६ मासों तक
अदरक का रस ६ मासों घी ३ मासों सब का मिश्रण कर वायुन रस
बढ़ती है गरोर में बीर्य उत्पन्न होता है। इस लक्षण का कूट 'इस रस' का
बाहिर।

(५) प्याज के पनले टुकड़े करके दही और मिर्ची के साथ रस बनाकर
गले की जलन मिटती है।

(६) प्याज के रस में जग मी अर्पण मिश्रण मिश्रण रस बनाकर
आगम हो जाते हैं।

(७) प्याज का रस या बख्शी प्याज रस का साथ रस बनाकर
मे मान होता है। यह पदमा के बीजों को मारता है। लैन्ड । Linn. 181
पत्रिका में W C Munchun (मिन्चुन) ने लिखा है कि प्याज का
रस गरोर पर आक्रमण करने वाले बीर्यो को मारता है।

(८) प्याज को कतर पर गुलाब रस घी में बनाकर रस बनाकर
छुने मित्र और ३ रोजे गायर मिश्रण कर अर्पण रस बनाकर रस बनाकर
होता है।

(९) घी और रसो मिश्रण रस बनाकर रस बनाकर रस बनाकर
होता है।

(१०) प्याज को पीन कर बरों के ऊँच मारे हुए स्थान पर लगाने से तुरन्त जहर उतर जाता है।

(११) प्याज को कूट कर गहद में मिलाकर कुत्ते के काटे स्थान पर लगाने से जहर उतर जाता है। उनको लगाने के साथ साथ सफेद जीरा स्याह जीरा, और कानी मिर्च को पीन कर २ माने नून पिलाना भी चाहिए। यह उपाय लगातार कई दिनों तक करते रहने से लाभ होता है।

(१२) प्याज का एक गूदा हर वक्त अपने पास रखने से गर्मी के दिनों में लू नहीं लगती।

(१३) प्याज का रस पिलाने से बच्चों के पेट के अन्दर के कीड़े नर जाते हैं। बदहजमी का रोग अच्छा हो जाता है।

(१४) प्याज और गुड़ कुछ दिन लगातार खिलाने से बच्चे जल्दी बढते हैं।

(१५) प्याज काटकर सूँघने से सिर दर्द मिट जाता है।

लहसुन

इसमें प्याज के समान ही गुण है पर वह गरम बहुत है। यह वात विकार में लाभदायक है और उसे समूल नष्ट करता है। यह भोजन को स्वादिष्ट बनाता और शरीर को नया बना देता है। इने भी कच्चा खाना चाहिए पर बहुत थोड़ा। ब्लड प्रेशर में अच्छा लाभदायक है। इसका दूध और मीठे के साथ विरोध है। किन्तु प्राचीन आचार्यों ने कही कही दूध के साथ इसके खाने की आज्ञा दी है। यह प्लीहा और वात रोग की अमूल्य औषधि है। इसकी पत्ती भी खाई जाती है। गरम होने के कारण आयुर्वेदिक चिकित्सक इसे यक्ष्मा में हानिकर मानते हैं क्योंकि इसके इस्तेमाल से रोगी को सूँघ आने लग जा सकता है।

इसमें ६२ % पानी, १० % खनिज पदार्थ, ६३ % प्रोटीन, ०.१ % वसा, २६० % कार्बोहाइड्रेट, ३०३ % कैल्शियम, ०.३१ %

फास्फोरस, १३ मिलीग्राम प्रति गी ग्राम लोहा विटामिन ए कुछ नहीं और विटामिन सी १३ मिलीग्राम प्रति गी ग्राम होता है। दोष विटामिन की जांच नहीं हुई है।

बाँस की कोपल

यह रुझ कण पैदा करने वाला दम्लाव पाव में बहुत भारी मात्रा पित्त बढ़ाने वाला, कर्मला और विदाही होता है। तन्दुल्ल आदिमिदा को भी बहुत कम खाना चाहिए। मरीजों को तो छ्ना भी न चाहिए।

सूरन (ओल, जमीकद)

यह कफ के दवासीर को अच्छा करना है और हल्का होता है। यह कपला, खुजली उत्पन्न करने वाला सचिकारी विष्टम्भी (कब्ज बन वाला), चरपरा और अग्निदीन करने वाला होता है। यह कफ को नष्ट करता है। रुखा और कर्मला होता है। यह अगं (दवासीर), प्लीहा और गुल्म रोग को नष्ट करता है।

सूरन कुष्ठ के रोगी, दाद और पित के रोगियों को न खाना चाहिए यह उनके लिए लाभदायक नहीं होता बल्कि नुस्सान करता है। यह खुजली करता है। मिट्टी के दर्तन में रख कर और नुह बन्द करके धीमी छाँच पर चढ़ा देना चाहिए। घंटे दो घंटे यही दिना पानी डाले पचने दे। इस तरह उसका नव पानी जल जाता है फिर यह खुजली नहीं करता। यह सूरन सराद करने वाला है और चर्मरोग वालों को नुस्सान करता है पर दवासीर में बहुत गुणकारी है। तन्दुल्ल आदिमिदा को खाना चाहिए।

इसमें ७६.७% पानी, ०.००% सनिज पदार्थ, १.०% प्रोटीन, ०.१% वसा, १.४% कार्बोहाइड्रेट, ०.०३% कैल्शियम, ०.०२% फास्फोरस, ०.६ मिलीग्राम प्रति गी ग्राम लोहा, २३४ इ० यू० विटामिन

एक प्रति सौ ग्राम, २०-२५ ग्राम विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, विटामिन सी, २५ ग्राम, और १०० ग्राम कोलसालेन होता है।

उपयोग

(१) गुरन को भी मरने से रोकता है और जो भी बीमारी के माध बनने में आभातिगार में लाग होता है।

(२) उदर के रोगों को जगती गुरन का कण एक लोहा, दही में मिठाकर पानी के साथ पिचाना चाहिए। यह उदर रोग में लाभकारी होता है।

(३) गुरन का भुरा दही के माध पाने में सूती बरगौर ग्राम होता है।

जंगली सूरन

यह सूरन शूल, गुग्म और वृमि रोग को नाश करता है। अग्नि दूर करता है तथा उष्ण और बटु होता है।

शलगम—शलजम

इसमें ६११% पानी, ०६% सनिज पदार्थ, ०५% प्रोटीन, ०२% वसा, ७६% कार्बोहाइड्रेट, ००३% कैल्शियम, ००४% फास्फोरस, ०४ मिनीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, विटामिन ए नाम मात्र, ४० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, और ४३ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

यह रूख साफ करने वाला है। इसकी पत्तियों का भी साफ बनता है। इसे तन्दुरुस्त आदमियों को ही खाना चाहिए। इसमें सल्फर (गन्धक) होता है।

शकरकन्द

शकरकन्द दो प्रकार के होते हैं—(१) लाल रंग का, (२) सफ़ेद।

लाल शकरकन्द श्रम (घमावट) और पित्त का लक्षण होता है। यह बलदायक, गीतल तथा मधुर होता है।

सफ़ेद शकरकन्द दाह को शान्त करता है। यह प्रसून का लक्षण होता है। यह मधुर गीतल और नृप्तिवाक्य होता है। यह शर्करा (Consumption) को नष्ट करता है।

इसमें ६६.५% पानी, १०% खनिज पदार्थ, १.५% प्रोटीन, ०.३% वसा, ३१.०% कार्बोहाइड्रेट, ०.०२% कैल्शियम, ०.०१% फास्फोरस, ०.०० मिलीग्राम प्रति नीं ग्राम लोहा, १.६२ म. विटामिन ए प्रति नीं ग्राम, विटामिन बी बहुत काफी और ०.० मिलीग्राम विटामिन सी प्रति नीं ग्राम होता है।

चुकन्दर

इसमें ८३.८% पानी, ०.८% खनिज पदार्थ, १.५% प्रोटीन, ०.१% वसा, १३.६% कार्बोहाइड्रेट, ०.००% कैल्शियम, ०.०६% फास्फोरस, १ मिलीग्राम प्रति नीं ग्राम लोहा, विटामिन ए नाममात्र, ७० २० यू. विटामिन बी, प्रति नीं ग्राम, <०.० मिलीग्राम विटामिन सी प्रति नीं ग्राम होता है।

इसमें शर्करा की मात्रा नहीं रहती है इसलिए इसमें शरीर में रक्त बढ़ती और शुर्मी जाती है। इसे अच्छा ही खाना चाहिए। यह पौष्टिक होता है।

भर्तौड़—कमल की जड़

यह गीतल भारी रंग में लहने वाला, दृढ़ और निराला में लहता है।

बड़े या अरुई का डठल

रसमें २३४% पानी १२% तनिज पदार्थ ०.३% रस ०.३% वसा ४२% कार्बोहाइड्रेट ०.०२% कैल्शियम ०.०१% फास्फोरस ०.५ मिलीग्राम प्रति गी रस लेना है। अरुई का जौब नहीं हुई है। जहाँ तक सम्भव हो इसे न पका जाय इसका ध्यान पड़ जाता है।

घीया वण्डा

यह भी देर में पचना है पीष्टिक है। कभी कभी मन्दिरा रस को खाना चाहिए। यह भी अरुई की तरह का है।

बराही कन्द

यह घादी कफ कोर और प्रमेह को नष्ट करता है। रस (वसा) और जठराग्नि को बढ़ाना है। पित्तवर्त्ता त्रिफला वज्रकरक से बना (रो और द्वासा दूर करने वाला) है।

धरणी कन्द

यह कन्द खुजली को दूर करता है। कफ और पित्त में उत्पन्न रोगों का शमन करता है। तथा मूत्र के दोषों को नष्ट करता है।

मान कन्द

यह रक्तपित्त को शान्त करता है रूजन को दूर करता है तथा हल्का और शीतल होता है।

महिष कन्द

महिष कन्द कफज्वर के रोगों को शमन करता है। यह बहुत ही उष्ण होता है। मूत्र को जल को नष्ट करता है।

अध्याय ११

रोगनिवारण में शाक तरकारियों का उपयोग

(पथ्यापथ्य)

वैद्यजीवन में लोनिम्बराज ने लिखा है कि यदि रोगी पथ्य से रहे तो उसे औषधि-सेवन की आवश्यकता नहीं पड़ती अर्थात् रोग पथ्य सेवन से ही नष्ट हो जाता है और यदि रोगी पथ्य से न रहे तो उसे भी औषधि सेवन की आवश्यकता नहीं है क्योंकि उसे औषधि से कुछ लाभ न होगा । इस कथन से पथ्य का महत्त्व अच्छी तरह समझ में आ जाता है । पथ्य प्राचरण करने से चाहे व्याधि समूह नष्ट न हो किन्तु इतना तो अवश्य होता है कि व्याधि बढ़ने नहीं पाती और उसका जोर कम पड़ जाता है । योग-रत्नाकरकार का कथन है कि निदान, औषधि और पथ्य पर मन लगा कर विचार करना चाहिए और इससे रोग इस भाँति क्षीण हो जाते हैं जिस प्रकार बिना पानी के कोमल अँखुए । और भी कहा है ।

विनाऽपि भेषजैर्व्याधि पथ्यादेव विलीयते ।

न तु पथ्याविहीनस्य भेषजाना शतैरपि ।

इसका भावार्थ यह है कि बिना औषधि के भी व्याधि शमन हो सकती है, यदि पथ्य से रहा जाय, किन्तु अपथ्य से रहने पर सैकड़ों औषधियों से भी व्याधि नहीं जायगी । पथ्य नियोजन में आहार विहार दोनों की ओर ध्यान होना चाहिए और यह देखना चाहिए कि रोगी में कल कितना है, उसकी अग्नि कैसी है, उसमें कौन कौन दोष विकृत है, रोग क्या है इसके अनुसार जैसा भोजन, जल, रहन-सहन-आदि रोग को दूर करने वाले और रोगी को आराम पहुँचाने वाले हो वैसा प्रवन्ध करना चाहिए ।

मीठा सहिजन, कोहड़ा, लौकी, पोई, लहसुन, गदहपुर्ना, ककडी आदि अपथ्य हैं। अतीसार की बीमारी पेट की सराबी में होती है और इसमें कोई चीज खाने से गड़बड़ी हो सकती है इसलिए बलवान रोगी को उपवास करके रोग पर विजय प्राप्त करनी चाहिए। विटामिनो के चक्कर में पड़कर अनाप शनाप खाकर रोग न बढ़ा लेना चाहिए।

संग्रहणी में पथ्य—जो पथ्यापथ्य अतीसार के लिए है वही संग्रहणी में पालन करना चाहिए।

ववासीर में पथ्य—पुनर्नवा, मूरन, बयुवा, परवल, वैगन, बेत की फुनगी, जीवन्ती, ब्राह्मी, लहसुन, नीबू आदि हितकर हैं।

ववासीर में अपथ्य—वाँत की कोपल, सेम, करील, लौकी, पोई का साग, भसीड़—ये अपथ्य हैं।

मन्दाग्नि में पथ्य—बेत की फुनगी, बयुआ, छोटी मूली, पका कोहड़ा, बतिया केला, मीठा सहिजन, परवल, वैगन, ककोडा, करैला, चांगेरी, सुपूनक (चौपतिया) का साग, लहसुन, नीबू आदि पथ्य हैं।

मन्दाग्नि में अपथ्य—इस रोग में पोई का साग, आलू, रतालू, अरुई आदि अपथ्य हैं।

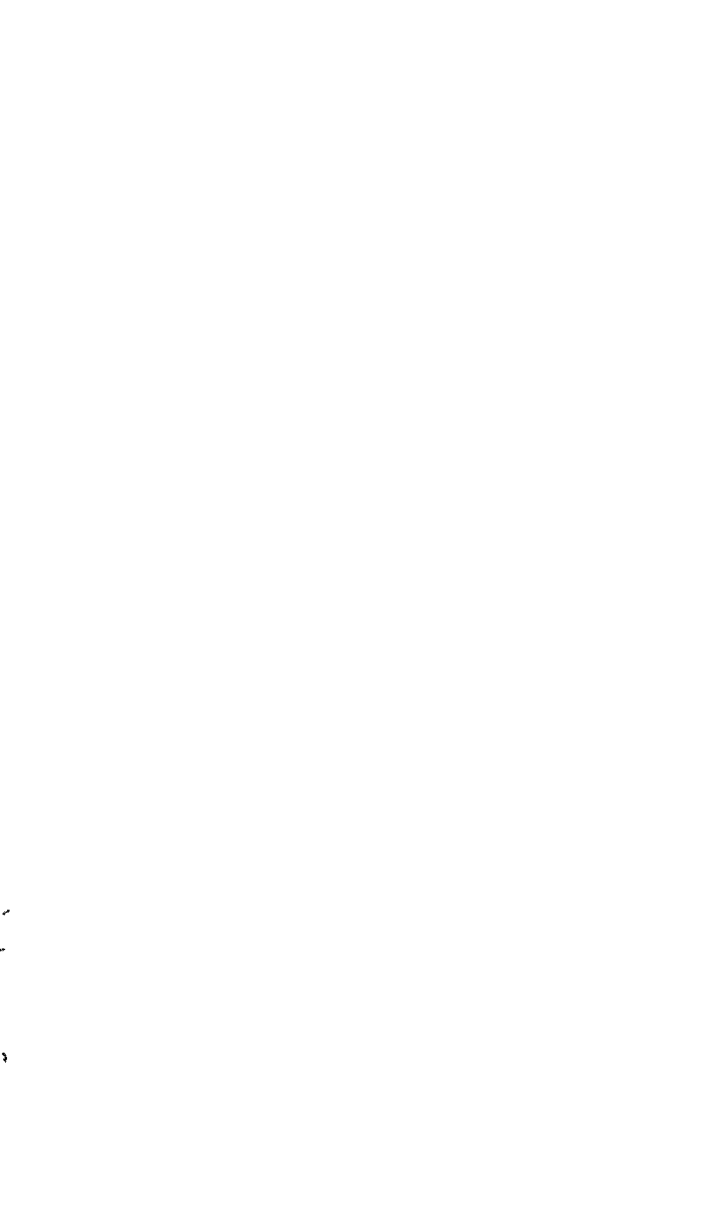
कृमि रोग में पथ्य—परवल, बेत की फुनगी, बयुआ, लहसुन, नीबू चौपतिया, केला, सरसो का साग, करैला—ये सब चीजें हितकर हैं।

कृमि रोग में अपथ्य—प्रायः पत्तेवाले सभी साग इस रोग में हानिकर होते हैं।

पाण्डुरोग में पथ्य—परवल, पका कोहड़ा, बतिया केला, जीवन्ती का साग, गुडव का साग, चौराई का साग, पुनर्नवा, द्रोणपुष्पी (गूमा), वैगन, प्याज, लहसुन, कुँदरू आदि पथ्य हैं।

पाण्डुरोग में अपथ्य—सरसो का साग अपथ्य है।

रक्तपित्त में पथ्य—छोटी चीलाई, बड़ी चीलाई, परवरा, बेत की फुनगी, पका सफेद कोहड़ा आदि पथ्य हैं।



दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

दातव्यादि से अपश्य—

मूत्रकृच्छ्र में अपथ्य—उस रोग में गट्टे, रुख और विदाही पदार्थ जैसे, करील और तेल में भुने हुए अन्य माग अपथ्य हैं।

मूत्राघात में पथ्य—इस रोग में पथ्यापथ्य मूत्रकृच्छ्र में बताये गये पथ्यापथ्य के अनुसार समझना चाहिए।

अश्मरी रोग में पथ्य—उस रोग में चीरई, पुराना सफेद कोहड़ा, और उसके पत्ते, अदरक पथ्य हैं।

प्रमेहरोग में पथ्य—सहिजन, परवल, करैला, खेससा, गूलर, लहसुन, केले का फूल पथ्य हैं।

प्रमेहरोग में अपथ्य—लोकी, सेम, कोहड़ा और अन्य खट्टे रस वाली साग तरकारियाँ अपथ्य हैं।

सोमरोग में पथ्यापथ्य—प्रमेहरोग के अनुसार समझना चाहिए।

प्रमेह पिड्डिका (Carbuncle)—इसमें कफ करने वाली, रुख, तीक्ष्ण रस वाली साग तरकारियाँ तथा लहसुन और प्याज अपथ्य हैं।

मेदरोग में पथ्य—मकोय, तरसो का साग, पत्ते वाले अन्य साग और रुखी, उष्ण और कड़वे रस वाली साग तरकारियाँ पथ्य हैं।

मेदरोग में अपथ्य—कफ बढ़ाने वाली साग तरकारियाँ अपथ्य हैं।

उदररोग में पथ्य—सहिजन, पुनर्नवा, करैला, परवल और परवल के पत्ते, अदरक, लहसुन आदि पथ्य हैं।

उदररोग में अपथ्य—पत्तेवाले साग, गरम और विदाही साग अपथ्य हैं।

सीहा (तिक्ष्णी) और यकृत रोग में पथ्यापथ्य—उदररोग के अनुसार समझना चाहिए।

शोथ रोग में पथ्य—सेम, करैला, लाल सहिजन, लहसुन, खेससा, छोटी मूली, मानकन्द, परवल, वेत की फुनगी, बैंगन, पुनर्नवा, गाजर और अन्य कड़वे रस वाली एवं गरम शाक-भाजियाँ पथ्य हैं।

शोथ रोग में अपथ्य—सूखे साग इसमें अपथ्य हैं।



उम रोग में तित्ताही शाक तरकारियाँ जैसे, करीम आदि प्रपथ्य हैं।

कुष्ठ रोग में—वेत की फुनगी, परवत, करेला, पुनर्ना, चकवा के पत्ते, तरोई, महगुन आदि पथ्य हैं।

उम रोग में सट्टे रस वाली साग तरकारियाँ गौर मूली प्रपथ्य हैं।

शीतिपित्त (पित्ती उद्धलना) में—गेरगा, करेला, सहिजन, छोटी मूली, पोंई आदि शाक तरकारियाँ पथ्य हैं।

उम रोग में कर्णों और श्रम्य रस वाली साग तरकारियाँ अपथ्य हैं।

अम्लपित्त में—खेरासा, करेला, परवत, वेत की फुनगी, पत्ता भफेद कोट्टा, केले का फूल, नथुए का साग, एवं अन्य तित्त रस वाली साग तरकारियाँ पथ्य हैं।

इस रोग में सट्टे और कडवे रस वाली साग तरकारियाँ अपथ्य हैं।

विसर्प रोग में—करेला, वेत की फुनगी, परवत की पत्ती और तित्त रस वाली अन्य साग तरकारियाँ पथ्य हैं।

इसमें सट्टे और कडवे रस वाले साग अपथ्य हैं।

विस्फोटक रोग में—करेला, वेत की फुनगी, परवत पथ्य हैं।

इसमें सट्टे-कडवे रस वाली साग तरकारियाँ अपथ्य हैं।

मसूरिका रोग (चेचक) में—करेला, परवत, खेरासा, कच्चा केला, सहिजन आदि मसूरिका की प्रथम अवस्था में पथ्य हैं। मसूरिका की पक्का-वस्था में वही पथ्यापथ्य रखना चाहिए जो व्रणशोथ के लिए बताया गया है।

मसूरिका में अपथ्य—सेम, आलू, शाक और अन्य कडवे और अम्ल रस वाली तरकारियाँ अपथ्य हैं।

मुख रोग में—करेला, परवत, छोटी मूली पथ्य हैं।

कफ करने वाली शाक तरकारियाँ अपथ्य हैं।

कर्ण रोग में—परवत, सहिजन, वैगन, सुपूनक (चीपतिया) का साग, करेला आदि पथ्य हैं।

नासारोग में—वैगन, सहिजन, खेरासा, छोटी मूली, लहसुन, परवत

रोगनिवारण में शाक तरकारीयों का उपयोग

वो पत्तो कटवे और खट्टे रस की सहायता से।

नेत्ररोग में—नहसुत परचल वैन परचल का उपयोग।
का पून, छोटी मूली पुनर्नवा मणाय मन्दि मणाय।

शिररोग में—परचल सहित दधन का उपयोग।

प्रदर में—रक्तपित्त में जो पथ्यपथ्य उपयोग।

भी में पथ्यपथ्य है।

गर्भिणी रोग में—रक्ता वैन परचल का उपयोग।

पथ्य है।

आठवे महीने के बाद गर्भिणी का दिग्गोचन पथ्य।

इन रसय यदि कोई अपथ्य हो जाय तो मन्दि मणाय का उपयोग।

गर्भिणी के लिए प्राणनकट उपस्थित हो। मणाय का उपयोग।

रस वाली शाक तरकारीयों का उपयोग।

विष रोग में—नीमर काही जड़का का उपयोग।

का शाक, नहसुत परचल की पत्ती का उपयोग।



अनुक्रमिका (INDEX)

अभियोग १०७	गोरा गी लाल
गोरा लाल १०	गोरा गी लाल
अभियोग - २, १०१	गोरा म मा २
अभियोग १२, ११२	गोरा २२, १२०
गोरा लाल ५१, ५४	गोरा गी लाल
अभियोग ५३, १२१	गोरी गीरी १२
अभियोग १२१	गोरा लाल ७७, १
अभियोगरी ५१, १०१	गोरा लाल ५७
अभियोग १३७	गोरा ११६
अभियोग १३८	गोरा लाल ४१, ४१
अभियोग १०६	उत्तर रोग १२६
अभियोग का नशा ५०	उदावर्त १३५
अभियोग ६६, १३८	उन्माद १००, १-
अभियोग ११६, १२८, १२६	उपदश १३७
अभियोग १३४	उन्माद १३५
अभियोग (गाँठ) ७०	गुनु अनुसार भो
अभियोगवायलोट किरण १६	एन्जेतिक एसिट
अवस्थानुसार भोजन ३३	एनिमा २७
अशुद्ध पारा ५०	एल० एन० चौध
अश्मरी १३६	ओल १२५
असतुलित भोजन ५१	कंडमाला १३७
असतुलित का जाता ५२	ककडी ३६, ४१, ६



गाँठगोभी ६१	गोमर्षि १२
गाजर ३१, ४१, ११६ १००	गोमर्षि १२
गुठूची के पत्ते का शाक ३३	छात्र १३
गुण ४६	उत्तम १३
गुर्दे का दर्द ७०	उत्तम १३
गुल्म ८२, ८३, ८४, १३५	जन्म मृत १०६
गूमे का शाक ८८	जर्मन १०७
गूलर १००	जनादर ३१ ८३
गोभी का फूल ६०, ६१	जोष फ. शाक ८८
गोल मूली ११६	जुलाम १२१
ग्वार की फली १११	जाज का दूध ११५
घाव ७२, १०१, १०२	जाशियाह आउफीउ ५
धीया बड़ा १२६	ज्वर ३४ ३३, ८८ ८४ १३१
चकवड के पत्ते का शाक ७६	टमाटर ३१, ३६ ४४, ६४
चने का शाक ७८	टिडा ११२
चने का साग बगाल का ७६	डॉक्टर टर्नर २७
चपरी का साग ८६	तरोई १००
चर्म ३८	ताँवा ५६
चागेरी ७४	तिल्ली ७५
चिचिडा १०५	तखी १००
चुकन्दर ४१, ४२, १२७	
चुरने (चुन्ने) लगना ६६	
चूना ५२	
चेचक १३८	
चोट १०३, १०७, ११०	
चौथया ज्वर ८३, ११२	

बाहुरोग १३४	परवल १०१
दूध १२, २०, ३०	परवल के पत्ते ७८
दूध पिलाने वाली माता का भोजन ३४	पनीने ११०
द्रोणपुष्पी २४	पहाड़ी आलू ११७
धनिया की पत्ती २६	पाकड़ का ठूँसा ७८
घरगीकन्द १२६	पाँच वरत के बाद का भोजन ३२
घातुझींगता १२२	पाण्डुरोग १३२
घूप ४३	पातगोभी ३६, ४१, ४४, ६१
नालून ४२	पालक ३१, ४१, ७२, ७३
नालून चवाना ४२	पाश्चात्य स्त से विरलेपन ४८
नाडी का शाक ७६	पारे का विष ७२, १०६
नानारोग १३८	पिट्युड्टी ग्लैड्स ६१
नानूर ७२, १३७	पित्त १५, २५, ४६, ७७
नौदू ४४, ११३	पुनर्नवा २१
नौना पुनर्नवा २२	पीला मूयवर्त ६३
नेनुमा १०३	पुराना ज्वर ७८
नेन रोग १३६	पुरानी मूली ११६
पक्की मूली ११६	पूर्ण भोजन १५
पट्टे का साग ६०	पेट का दर्द ७४, ८६, ८७
पनले दल की पत्ती २२	पेट का जोज २६, ६२
पनले दल १२३	पेठा ६६
पत्ते वाले शाक २२, ६७	पोर ६६, ७०
पत्र शाक के अवनुष ६८	पोटाग ६५
प्यरी ७२	पोता फूलना १३७
प्याप्य १३०	पोदीना ८७
पान ५२	पोष्टिक भोजन १४

सोमोमी ०१	सोमोमी ०१
सोमोमी ०१, ०१, ११०, ११०	सोमोमी ०१, ०१
सोमोमी के पत्ते का साग ०	सोमोमी ११०
सोमोमी ४१	सोमोमी ११
सोमोमी ११ ११ ००	सोमोमी ११ ११ ००
सोमोमी ११, ११, ११, १११	सोमोमी ११ ११ ११
सोमोमी का साग ०१	सोमोमी १११
सोमोमी १००	सोमोमी ११, ११
सोमोमी का साग १०, ११	सोमोमी के पत्ते का साग ००
सोमोमी १११	सोमोमी १११
सोमोमी की १११	सोमोमी का १११ १११
सोमोमी ०१, १०१, १०१	सोमोमी का साग १११
सोमोमी का १११	सोमोमी का १११ १११
सोमोमी के पत्ते का साग ०६	सोमोमी ११, ११, ११, १११
सोमोमी का साग ००	सोमोमी १११
सोमोमी का साग वगैरा का ०६	सोमोमी १११ १११
सोमोमी का साग ०६	सोमोमी १११
सोमोमी ३०	सोमोमी १११
सोमोमी ०४	सोमोमी १११
सोमोमी १०५	सोमोमी १०१
सोमोमी ४१, ४१, ११०	सोमोमी का साग ६१
सोमोमी (सोमोमी) लगना ६१	सोमोमी ५०
सोमोमी ५१	सोमोमी ५१
सोमोमी ११०	सोमोमी का १०१
सोमोमी १०३, १०३, ११०	सोमोमी की लफाई ५१
सोमोमी ज्वर ५३, १११	सोमोमी ५०, १०३, ११५

म्व (नगा) १००	रक्त में अम्लता १८
म्वाल्प १३४	रतालू १२८
म्वदतिन १३२	रतोवी १०३, १०८
म्वले का शाक = १	रति का शाक ८७
म्वरिका १३८	राजयक्ष्मा ६२, ६३, १०२, १२३, १३३
म्विषकन्द १२८	रजा हुत्रा पेगाव ७५ ८८
म्वनयन्द १२८	रोगनिवारण १३०
म्विठाई ४४	रोलियर २०
म्वरोग १३८	लट्टुन ४४, १२४
म्वहाने ४१	लाल पुनर्वा = १
म्वल्ला १३४	लाल मिर्च ११४
म्वली १०१	लाल मूली ११८
म्वली ३६ ३८, ४०, ७५, ११८, ११८	लू ७८, ८७, १२४
म्वली के पत्ते का शाक ७५	लेट्टून ८८
म्वल्ल-१ १३५ १३६	लोनिपा ७३
म्वल्लान १३६	लोविपा ११३
म्वल्लान ५६	लोहा ४१, ५२, ५५
म्वली का शाक ८६	लौकी ५५, १०२, १०३
म्वरोग १३६	लौह ४१, ५२, ५५
म्वलेमिया ८५	वन्न ८८
म्वल्ल एमिड ८५	वना ४८
म्वलीन्ना ६३	वात १५ ३५, ४२
म्वल्ल ८६, १३६	वातरक्त १३५
मुवाळ्प ३३	वाल्वाधि ७७ ८४, १३४, १३५
रक्तपित्त ७०, ७२, ८०, १०१ १०३	वायु की पीड़ा ६८
१३२, १३३	विटामिन २२, ५८

मद (नगा) १००	रक्त मे चमक १०
मदात्म्य १३४	रक्त १३३
मदाग्नि १३२	रक्तोष्ण १३३
मरने का शास्त्र २१	रक्त का शास्त्र २१
मसूरिका १३३	राज्यदम्भा १३३ १३३ १३३ १३३
महिषवन्द १२६	रक्षा हन्ता १३३
नागवन्द १२६	रोनिदिग्ध १३३
मिठाई ४४	रोनिपर २०
मृज्जरोग १३३	लहनुन ४४ १३३
मुंहाने ४१	लाल पुनर्वा २१
मूर्च्छा १३४	लाल निर्व ११४
मृगी १०१	लाल मनी ११३
मृली ३६, ३६ ८० ७५ ११३, ११६	न ७६ २३ १३६
मृली के पत्ते का शास्त्र ७५	लेट्पन २६
मूत्रवृन्द १३५ १३६	लोनिदा ७३
मृगपान १३६	लोनिदा ११३
मेगालीज ५६	लोहा ४१ ५२ ५५
मेयी का शास्त्र २६	लोनी ५५ १०३ १०३
मेद रो १३६	लोह ४१, ५२, ५५
मेगनेगिया ६५	वन्न २३
मैलिक एनिड ६५	वना ४६
मोतीभरा ७३	वात १५, ३५, ४५
यकुन २६, १३६	वातरक्त १३५
यवावस्था ३३	वातव्याधि ७३, ७४, १३४ १३५
रक्तपित्त ७०, ७२, ७०, १०१, १०३	वायु की पीडा ६६
१३२, १३३	विद्यानि २२, ५०

विटामिन ई ६५	शाक भाजी के भेद ६७
विटामिन ए ३०, ५६, ११८	शालिवा ६३
विटामिन जी ३६	शिशिरारी का शाक ७७
विटामिन पी ४३, ६४	शिर रोग १३६
विटामिन पी ३०, ३४, ६१	शीत जल १०६
विटामिन सी ३०, ४४, ६३	जीनगित ८५, १२८
विटामिन १३७	गुद्ध रक्त १८
निपाक ४७	गूकरोग १३७
विविध अवस्थायो के भोजन २६	शूल १३५
विषरोग ७२, १०२, १३६	शोथ रोग ८२, १३६
विषम ज्वर ७२	श्वास १३३
विसर्प १३८	श्वेतसार ५०
विस्फोटक १३८	श्वेत मर्यादित ७४
वीर्य ४७	श्लीपद १३७
वृद्धि रोग १३७	संमिया ७१, १०७
ग्रन्थोय १३७	सग्रहणी १३२
शकरकन्द १२७	सतुलित भोजन १४
शक्ति ४७	सन्धिवात ८४
शरागम १२६	सतपुतिया १०३
शलजम १२६	सद्योन्नयन १३७
शरीर का रंग ४०	सफेद कुम्हडा ६६
शाक तरकारियो का महत्त्व १३	सफेद गदहपुर्ना ८२
शाक तरकारियो का विश्लेषण ४५	सफेद पुनर्नवा ८१
शाक तरकारियो के सम्बन्ध मे २१	सफेद मूली ११८
शाक तरकारी कैसे पकाये २३, ४०	सरसो का शाक ६२
शाक पकाने की विधि २३, ४०	सरसो की नाल का शाक ६३

अनुक्रमणिका

मदी १२१	मेम १९५
मनमर ३६ ४१	मेम ३५
मनाद वी पत्ती २६	मेम ३५
महिल १०६ १०७	मेम ३५
साहित्य एमि ६५	मेम ३५
साय या जहर ७२ ७३ ७४ १०५	मेम ३५
१०५ १०७	मेम ३५
सिपा ५७, ६०	मेम ३५
सिध ७५	मेम ३५
सिन्हा घान ११७	मेम ३५
सिन्हा ७२ ७३ ७४ १०६ १०७ १०८	मेम ३५
१०८	मेम ३५
सिल्लिन ४१	मेम ३५
सिन्हा ७५	मेम ३५
सुखरा रोम ११७	मेम ३५
सुखी सुखी ११८	मेम ३५
सुख ७३ ११३	मेम ३५
सुख १०३	मेम ३५
सुख ११५	मेम ३५
सुख ११५	मेम ३५
सुख ११५	मेम ३५
सुख ११५	मेम ३५
सुख ११५	मेम ३५

विशमिन् ई ६५	साय मापी के भे १०
विशमिन् ए २०, ५८, १११	साय १५ ६३
विशमिन् ओ ३६	विशमिन् का साय ७५
विशमिन् पी ४३, ६४	विशमिन् १२६
विशमिन् यी ३०, ३४, ७१	शीत जल १०८
विशमिन् मी ३०, ४३, ७३	शीतानि ८५ १२८
विशमिन् १३०	सद यत् १८
विशमिन् ४७	शूलरोग १३७
विशमिन् श्वासासो के भोजन २६	शूल १३५
विशमिन् ७२, १०२, १३८	शोथ रोग ८२, १३६
विशमिन् जर ७२	श्वास १३२
विशमिन् १३८	श्वेनसार ५०
विशमिन् १३८	श्वेत सर्पारि ७४
वीर्य ४७	शीत १३७
वृद्धि रोग १३७	संसिया ७१, १०७
व्रणशोथ १३७	सगहणी १३२
शंकरकन्द १२७	सतुलित भोजन १४
शक्ति ४७	सन्धिवात ८४
शलगम १२६	सतपुतिया १०३
शलजम १२६	सद्योव्रण १३७
शरीर का रंग ४०	सफेद कुम्हड़ा ६६
शाक तरकारियों का महत्त्व १३	सफेद गदहपुर्ना ८२
शाक तरकारियों का विश्लेषण ४५	सफेद पुनर्नवा ८१
शाक तरकारियों के सम्बन्ध में २१	सफेद मूली ११८
शाक तरकारी कैसे पकायें २३, ४०	सरसो का शाक ६२
शाक पकाने की विधि २३, ४०	सरसो की नाल का शाक ६३

